Nombre del profesor: L.N julibeth Martinez Guillen.
Nombre del alumno: Dili Haidee Reyes Argueta.
Curso : Nutrición En el Adulto Mayor.
Carrera: Nutrición
Grado : 6to. cuatrimestre

BIBLIOGRAFIA

APUNTES DE NUTRICION EN ADULTO MAYOR.
ANTOLOGIA DE NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR.UDS.2023.PDF

Cambios anatómicos y fisiológicos en el adulto mayor

- cambios ligados al envejecimiento
  - porcesos catabolicos
    - superan los anabolicos
      - desgaste
        - oseo
          - muscular
            - Importancia de la Biodiversidad
- Caracteristicas psicologicas
  - crisis
    - dependencia financiera
      - fisica hacia los familiares
        - depresión
          - pérdidas multiples (pareja , amigos, familia, capacidad productiva, imagen corporal)
- **Caracteristicas psicologicas**
  - apariencia
    - encarnecimiento del cabello
      - calvicie
        - arrugas
          - resequedad de la piel
  - salud bucal
    - caries
      - edentulismo
  - Aparato digestivo
    - Mala absorcion intestinal
      - Motilidad intestinal alterada
        - estreñimiento
          - anemia
            - multiplicacion de flora bacteriana
              - disfagia
  - Metabolismo y composicion corporal
    - desnutrición
      - aumento significativo de tejido adiposo
        - disminusion del apetito
          - Hipercolesterolemia
            - Reduccion del GEB
              - sarcopenia
                - inmunosupresion
                  - disminusion de la tolerancia a la glucosa
  - sistema Cardiovascular y respiratoria
    - Hipertensión
      - Taquicardia en reposo
        - disminusión en la capacidad pulmonar
  - sistema nervioso y alteraciones perceptuales
    - confusión mental
      - disminución en la capacidad de prestar atención
        - respuestas retardadas
          - memoria visual disminuida
            - reducción de la capacidad olfativa y gustativa
              - disminusion de la sensibilidad táctil
  - sistema musculo esqueletico alteraciones motrices
    - disminusion de la actividad fisica
      - pérdida de la flexibilidad
        - disminusión de la coordinación motriz
          - Acortamiento de la columna
            - disminusion de la densidad ósea
  - Reproducción
    - pérdida de la actividad sexual
      - climaterio
        - pérdida de la fertilidad
- cambios ligados al envejecimiento que influye en la nutrición
  - Senectud
    - proceso paulatino en el cual el organismo alcanza la madurez
      - el indice catabolico aumenta generando mayor probabilidad de enfermedades
        - padecimientos
          - pérdida de persepcion de olfato y gusto
            - pérdida de masa ósea (osteopenia u osteoporosis)
              - aumento de la adiposidad