Mi Universidad

Nombre de la alumna: Zhulma Alejandra Ramírez Rodas

NUTRICIÓN

Para este ensayo, quiero empezar hablando sobre que en este semestre vimos la nutrición en el adulto mayor, la nutrición y su salud. En la segunda unidad, también vimos cambios ligados al envejecimiento que influyen en la nutrición en las personas mayores. En la unidad tres vimos enfermedades en el adulto mayor en la unidad cuatro autocuidados y la calidad de vida de los alimentos Así también hablamos del bienestar físico, mental y social, no solamente de la ausencia de dolencias o enfermedades. El envejecimiento son estructuras funcionales que se producen a lo largo de la vida de un desarrollo embrionario, pasando por la madurez, que es más conocida como la magnitud, última etapa de vida, y esta conlleva la geriatría que es la ciencia que se encarga del estudio del adulto mayor, cuándo sabemos que es un adulto mayor, sabemos que es un adulto mayor arriba de los 60 años de edad, hay algunas clasificaciones que podemos utilizar en los adultos, el adulto mayor sano que este goza de una buena salud, independiente de actividad física y va a actividades sociales el adulto mayor enfermo que tiene capacidad de recuperación, independiente, enfermedades reversibles, controlables y no necesariamente tienen que ser crónica degenerativa cuando hablamos de un adulto mayor frágil. Hablamos de una pérdida de peso de presión ansiedad de enfermedades crónicas, degenerativas, no hay capacidad para recuperarse cuando hablamos del adulto mayor geriátrico es que necesita apoyo 24 horas Depende de una persona debilidad muscular bajo peso, cansancio y sarcopenia. También vimos algunos de los remedios que podemos ayudar a darles a los adultos mayores, había uno que era de leche, magnesia, piel, hinojo y ajo. Se pone a hervir la leche abajo fuego, entre otros recipientes, colocar el hinojo y el ajo hervirlos juntos, una vez hecho resolver ambas aguas y unirlo en un recipiente, tomar una a tres tazas, dependiendo también hablamos sobre la medicina alternativa que es complementaria y preventiva que estas son prácticamente atención médica, tradicionalmente que no se ha formado una medicina convencional, algunas más usadas son la terapia, la terapia asistida con animales, la aeroterapia, los suplementos alimenticios, la fisioterapia con masajes, musicoterapia y la med Algunos aspectos fisiológicos de los adultos mayores, es que se produce un aumento de grasa masa.

Qué pasa de ser de un 15% del peso corporal hombre adulto a un 30% a un anciano, también presenta una disminución de masa ósea difícil de vitamina D, reproducción de la ingesta menor radiación solar, síntesis de cutánea. Por ejemplo, la marihuana es relajante a nivel, nervioso y muscular, lo que les ayuda a la vitamina D es el sol los lácteos, los huevos ayuda a fijar el calcio en los huesos. Por ejemplo el calcio nos ayuda los lácteos, los huevos, la semilla, las hojas verdes, los seriales y los fortificados, el fósforo lo encontramos en los cereales, fortificados, avena, fibra, soluble e insoluble, cáscara de frutas y verduras, el consumo de laxantes, ocasiona deshidratación daña la flor intestinal intestino pardo, manchas en los intestinos y se pierde la capacidad de controlar el esfínteres , la fibra, soluble o insoluble es la que te ayuda a ir al baño una más rápido que la otra. También hablamos sobre la fibra dietética que son componentes intactos de las plantas que son digeribles por las enzimas digestivas, la FIFA funcional que requiere de los hidratos de carbono, no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas, la fibra dietética que viene de manera natural en los alimentos como el maíz y la fibra funcional, que es la que añade a los alimentos. Si las etiquetas sólo vienen con la fibra sin su apellido, es una fibra funcional. También hablamos sobre la ausencia de vitaminas y minerales. Es la relaciona con la oxigenación sanguínea en las funciones cognitivas neuronales. También vimos las enfermedades del Parkinson, que es un trastorno progresivo que afecta el sistema nervioso al movimiento y a la coordinación y los síntomas podrían ser los lentitud de movimientos, la rigidez, repetitivos, temblor y pérdida de equilibrio.

también vimos un poco de la ingesta de vitamina 12 de la trans cobalamina, uno, la Miss Yuli nos enseñó paso por paso que es la ingesta del B12 a la TSI, uno llega a la B12 y a la TC y uno al estómago, el trompeó B12 y el TSI uno se desintegra y la B12 se une al HCI, se produce F1, gracias a la C parietales la B12 y la C1 llega al de ADN, acompañado con el FI con ayuda de la Kual Inna según a la F1 y aquí mismo. Gracias a las asas separa el F y uno y el B12, el B12 llega al lleno y hasta el íleon en el línea de lejos absorbe aparece el TCI dos y permite el ingreso a la B12 y alto retes sanguíneo, algunos de los alimentos también controlados, son las carnes rojas y principalmente la res, el huevo o la leche, el pescado, las avena, las hechas y las vísceras. La desnutrición también es un aspecto de alteraciones de procesos infecciosos, dos tipos, según su origen, nos enseñaron la primaria alimentaria en la secundaria como aplicaciones de enfermedades, también vimos tipos de desnutrición, según su déficit la Calórica que es el desarrollo grupal de pérdida muscular grasa, no existe pérdida de proteínas en la orina y la proteica que es rápida, pérdida de proteínas de orina, edemas y la mixta, que es una desnutrición energética, proteica que presenta desnutrición, calórica y acidez. También sacamos perímetros del IMSS en el auto mayor. También vimos los cambios fisiológicos y patológicos en el alto mayor. La desnutrición, las sarcopenia. Los torpes son condiciones de la disminución en el adulto mayor por cada 10 años a mayor a 60 se pierde entre uno a 2 cm de estatura, la sarcopenia es la pérdida de masa muscular, fuerza y la función del músculo esquelético. Las principales consecuencias de malnutrición en el Naruto mayor es la sarcopenia nuevamente la osteopenia, la disminución de capacidad respiratorias, fracturas frecuentes, además de trastornos Cognitivos y obesidad sarcopenia también nos enseñó a saber y diagnosticar qué tipo de paciente adulto mayor estamos trabajando, nos enseñó su déficit, nos enseñó las mediciones para poder tomarle al adulto mayor. Nos enseñó los cambios ligados, también fuimos a asilo y la verdad es que no la pasamos muy padre convivimos mucho con las adultos mayores, jugamos divertimos, le hicimos a probar un poco de diversión, ya que pues estaban un poco solos le llevamos alimentos, también les llevamos gelatinas para convivir un rato con ellos todo muy agradable y muy respetuoso de sus partes y al final ya no querían que nos fuéramos porque se le habían pasado, pues muy padre, también nos enseñaron a sacar el porcentaje del cambio de peso, el porcentaje habitual nos enseñaron las enfermedades del aparato circulatorio en la dieta en la aneurisma Tipos de dieta que le podíamos dar al paciente enfermedades ser vasculares, este su dieta puede ser líquida suaves, ateroesclerosis, la disminución de colesterol y triglicéridos. Hipertensión arterial, nos puso más casos clínicos para poder saber llevar un paciente también vimos infarto agudo al miocardio que es cuando se produce como resultado de la obstrucción aguda de una arteria coronaria. También vimos el corazón el intercambio de gases insistid diástole. También vimos angina de pecho la estable el grado 1° dos, 3:04 y la inestable que fue la clase uno 2:03 la hipertensión arterial enfermedades cardiovasculares, la isquemia la lesión la necrosis el aparato digestivo en su régimen alimenticio, nos hizo una serie de preguntas que era el peso vital o objetivos también hicimos algunas dinámicas para poder ganar décimas muy de 10 las clases de la profe Yuli