



INFOGRAFÍA



Nombre: Florencia Palma
Curso: III°B
Profesora: Judith Maldonado

ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR



Una buena nutrición empieza por la boca, para las personas adultas mayores se recomienda que los alimentos sean suaves, en trozos pequeños para ayudar a su buena masticación. Es importante que los alimentos sean atractivos a la vista.

Recuerde que la hidratación es muy importante tome de 6 a 8 vasos de agua pura al día a pesar de no sentir sed.



Consuma proteína (pescado, pollo, res) en su dieta, la cual ayuda a proteger al organismo de todo tipo de enfermedades.

La fibra de las verduras ayuda a mantener una buena digestión y aporta vitaminas y minerales.

Los carbohidratos como el arroz, pastas integrales, cereales, tortillas nos aportan energía pero hay que consumirlos con moderación



NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR



Disminución del metabolismo y declive orgánico

Mayor a 60 años

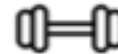
MANTENERSE ACTIVO MENTAL, FÍSICA Y SOCIALMENTE

Recomendaciones:



Actividad física

FUERZA



CAMINATA



ENTRERAMIENTO GRUPAL



Beneficios:

Ayuda a mejorar el sueño, el metabolismo, la digestión, la función cognitiva y a estimular el apetito

Cambios por la edad relacionados con la nutrición:

- Metabolismo más lento
 - Pérdida de músculo y ganancia de grasa
 - Digestión más lenta y posibles problemas en la masticación
 - Disminución de la percepción de la sed
 - Disminución del apetito y la percepción de los sabores
- Los cambios emocionales también pueden afectar la salud



Necesidades especiales de nutrimentos:



→ En caso de tener alguna afección renal, hepática o alguna otra condición de salud, recibir atención médica y nutricional

MiPlato para adultos mayores

Frutas y verduras

Las frutas y verduras enteras son ricas en fibra y nutrientes importantes. Elige frutas y verduras de colores profundos. Si son enlatadas, escoge las empacadas en su propio jugo o las bajas en sodio.

Aceites saludables

Los aceites vegetales líquidos y las margarinas blandas proporcionan importantes ácidos grasos y algunas vitaminas liposolubles.

Hierbas y especias

Utiliza una variedad de hierbas y especias para realzar el sabor de los alimentos y disminuir la necesidad de agregar sal.



Líquidos

Ingiera líquido en abundancia. Los líquidos pueden provenir del agua, té, café, las sopas, frutas y verduras.

Cereales

Los cereales integrales y los alimentos enriquecidos son buenas fuentes de fibra y de vitaminas del complejo B.

Lácteos

La leche sin grasa o baja en grasas, los quesos y los yogures aportan proteínas, calcio y otros nutrientes importantes.

Proteínas

Los alimentos ricos en proteína brindan muchas sustancias nutritivas importantes. Selecciona una variedad que incluya nueces, frijoles, pescado, carne magra y aves.



Recuerda: ¡mantente activo!

Tufts
UNIVERSITY

SEAN WEAVER
MAYOR
NUTRITION
RESEARCH
CENTRE

HNRCA

AARP Foundation

La alimentación de la persona adulta mayor debe ser una alimentación:

- Equilibrada (acorde a las necesidades de energía, proteínas, grasas, vitaminas y minerales), de la persona adulta mayor.

Esto con el fin de evitar que existan deficiencias en el consumo de nutrientes como proteína, tiamina, vitamina C, calcio, hierro y folatos, y garantizar una alimentación saludable para la persona adulta mayor. El objetivo de una adecuada alimentación en la persona adulta mayor, es mantener un óptimo estado de salud, que permita cubrir las necesidades nutricionales para evitar deficiencias, mantener el adecuado peso corporal, retardar la ocurrencia o progresión de enfermedades relacionadas con nutrición y evitar la ingesta excesiva de algunos nutrientes.

Educación Alimentaria

Principios de la Nutrición en Adultos Mayores

Adecuada, a la situación del adulto mayor.



Armónica, guardando relación entre el consumo de los distintos alimentos.



Completa incluyendo alimentos de todos los grupos.



Suficiente para cubrir las necesidades y mantener el peso corporal en parámetros normales.



Bibliografía:

- ▶ <https://bioquimicanutricionnotasdatoscuriosos.home.blog/2019/03/03/adulto-mayor/>
- ▶ <https://www.epsnutricion.com.mx/alimentacion.php>
- ▶ http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_nutricion.pdf
- ▶ <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v24n3/v24n3e1.pdf>
- ▶ <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2016/lo-que-las-personas-mayores-deben-comer-jj.html>