

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

LIC. EN NUTRICIÓN PALOMA ANGELES

INTRODUCCIÓN

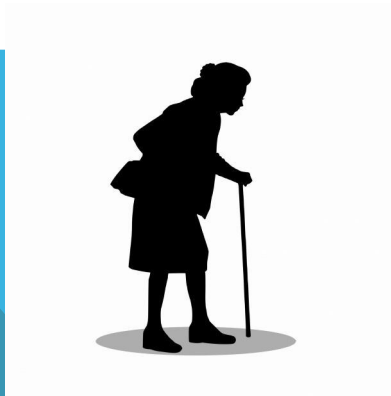
¿Por qué es importante la nutrición en esta etapa?

- El envejecimiento conlleva cambios fisiológicos que afectan la digestión y el metabolismo.
- Una buena alimentación previene enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, osteoporosis).
- Mejora la calidad de vida y la autonomía funcional.



CAMBIOS FISIOLÓGICOS RELEVANTES

- Disminución del metabolismo basal: Se requiere menos energía (calorías), pero más nutrientes.
- Alteraciones sensoriales: Pérdida de gusto y olfato (puede llevar a falta de apetito).
- Salud bucodental: Dificultad para masticar ciertos alimentos.
- Sistema digestivo: Digestiones más lentas y tendencia al estreñimiento.



REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES CLAVE

Para mantener la masa muscular y la salud ósea, nos enfocamos en:

- Proteínas: Fundamentales para evitar la sarcopenia (pérdida de músculo). Fuentes: Pescado, huevo, legumbres, carnes magras.
- Calcio y Vitamina D: Salud ósea. Fuentes: Lácteos, bebidas vegetales enriquecidas, sol (Vitamina D).
- Fibra: Para el tránsito intestinal. Fuentes: Frutas, verduras y cereales integrales.



HIDRATACIÓN: NUTRIENTE OLVIDADO

- El problema: La sensación de sed disminuye con la edad, y tener sed ya es síntoma de deshidratación.
- Recomendación: Beber de 6 a 8 vasos de agua al día, incluso sin tener sed.
- Estrategias:
 - ✓ Tener siempre una botella o vaso a la vista.
 - ✓ Incluir infusiones, caldos o gelatinas sin azúcar.



TIPO DE DIETA

- *Es importante adecuarla dieta según patologías pre-existentes, es decir si hay diabetes, hipertensión, enf. Oncológica, disfagia, etc.*
- En la mayoría de los casos en adultos mayores sanos, se debe brindar una dieta adecuada, según las Guías de Alimentación para la Población Argentina.
- En todos los casos reforzaremos la indicación de grasas saludables, buena ingesta de proteínas de alto valor biológico, y fibra acorde tanto soluble como insoluble.
- Cuidar la manipulación, preparación y almacenado de alimentos, para prevenir ETAs.
- Acompañar siempre con el fomento de actividad física guiada por profesionales (sobre todo ejercicios de fuerza, para prevenir o tratar la sarcolema).
- Limitar el consumo de sodio (no solo en hipertensos), azúcares simples, grasas saturadas.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

GUIA ALIMENTARIA

Incorporar alimentos a diario de todos los tipos y realizar al menos 30 (treinta) minutos de actividad física.

Tomar a diario 8 (ocho) vasos de agua.

Consumir a diario 5 (cinco) porciones de frutas y verduras con variedad de tipos y colores.

Reducir el consumo de sal y de alimentos con alto contenido de sodio.

Limitar el consumo de bebidas azucaradas, También de alimentos con alto contenido de grasas, azúcar y/o sal.



Consumir legumbres, cereales (preferentemente integrales), papa, batata, choclo o mandioca.

Consumir aceite crudo (como condimento), frutas secas o semillas.

Consumir diariamente leche, yogur o queso. Preferentemente descremados.

Al consumir carne retirar la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

PROBLEMAS COMUNES

- Falta de apetito: pedir porciones mas pequeñas, de texturas blandas a temperatura ambiente o no muy extremas, cada 2 horas.
- Disfagia y problemas para masticar: realizar preparaciones de consistencias blandas, bien hidratadas, variadas.
- Soledad/sedentarismo: Programar diferentes actividades tanto dentro como fuera del hogar: actividad fisica, reuniones con otros adultos mayores, visitas familiares/amigos, juegos de memoria, etc.



CONCLUSIONES

- Evaluar cada caso particular,
- Ajustar dieta según necesidades y patología (ver leyes de la alimentación)
- Mostrar variedad de grupos de alimentos,
- Realizar preparaciones variadas en colores, sabores y texturas
- Fomentar la hidratación
- Fomentar la actividad física
- Escuchar siempre a los adultos mayores



**muchas
gracias!**