



CENTRO  
DE COMPETENCIAS  
**TECMILENIO**





# Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Sustitución de alimentos



Semana 3





## Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/lrsaUmq2l1w>





Existen muchos factores por los cuales el paciente no quiera ingerir sus alimentos, en la mayoría de los casos es por cuestiones físicas o emocionales, es decir, empiezan a cambiar sus hábitos, costumbres, etcétera.

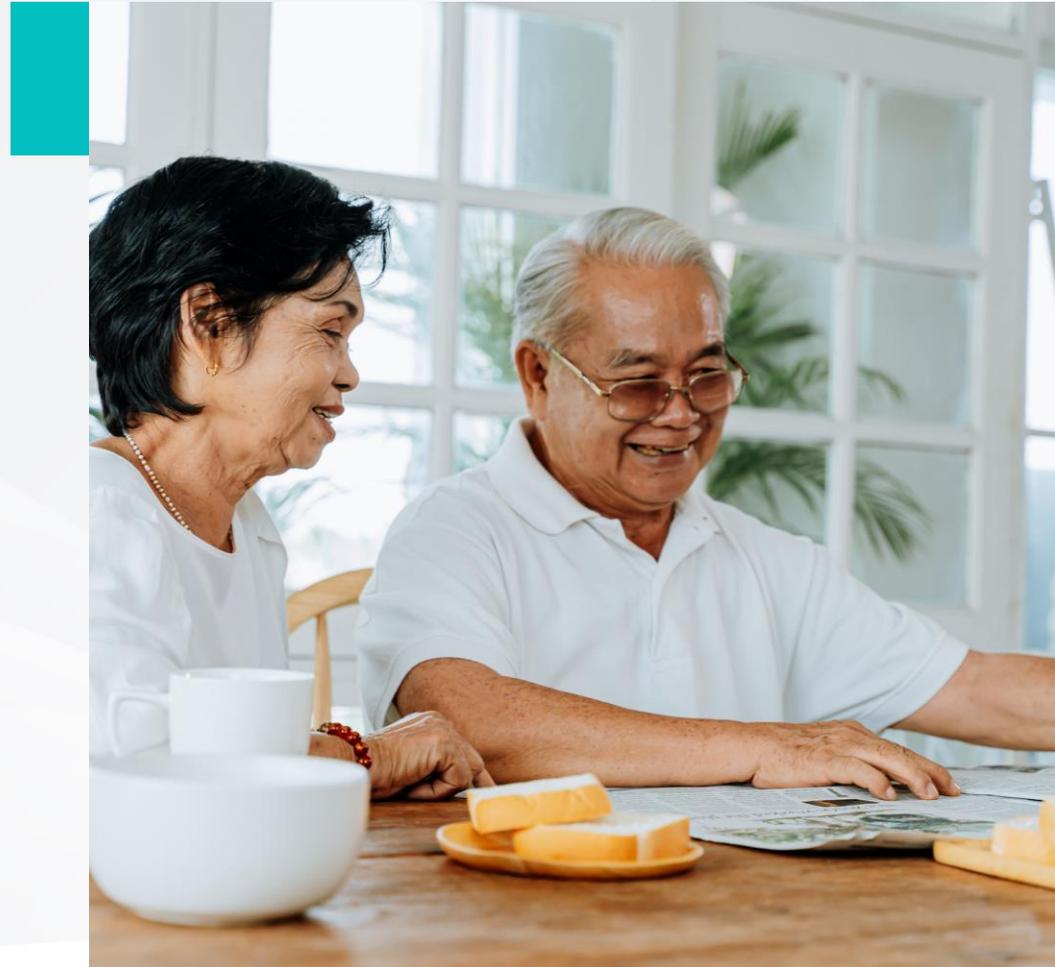
Es bien sabido que la alimentación es uno de los hábitos que primero sufre cambios cuando las personas presentan alguna alteración en su ritmo de vida normal: jubilación, fallecimiento de un ser querido, alguna mudanza, enfermedad, etcétera.

También en otras etapas importantes del desarrollo se observan estos cambios donde se disminuye o incrementa el consumo de calorías, por ejemplo, cuando el bebé empieza a comer papillas, cuando los niños entran a preescolar, en la adolescencia sucede que comen de una manera desmedida, etc.; por supuesto, entrar en la etapa de adulto mayor no es la excepción.



La hiporexia es la falta de apetito, ocurre principalmente en el adulto mayor debido a cambios físicos y emocionales característicos de esta etapa de la vida. Existen personas que creen que al adulto mayor se le debe exigir que coma llamándole la atención, levantando la voz o con amenazas.

Con ciertos pacientes se debe trabajar un poco con la parte emocional, obviamente hasta que su estado de salud lo permita. En casos muy severos de renuencia a comer será necesario trabajar más con el paciente, solo con la finalidad de que su salud no se deteriore y tener que llegar a la alimentación por sonda, pero, si no es el caso, y claramente se observa que lo que necesita el paciente es un poco de tiempo y paciencia, no habrá mayor problema.



La alimentación del adulto mayor, en la mayoría de los casos, no es muy variada, esto debido a diversos motivos, por ejemplo, los siguientes:

- No acuden al supermercado con tanta frecuencia, ya sea por problemas de transporte, incomodidad o situación económica. En muchas ocasiones son los hijos los que les surten la despensa. Existen sus excepciones, donde la salida al supermercado es una manera de distracción, pero con la mayoría de los adultos mayores no sucede así.
- Están muy acostumbrados a consumir cierto tipo de alimentos y cambiar sus hábitos puede no ser una tarea fácil.
- Muchas veces cocinan para ellos solos, lo que hace que preparen un guiso y nada más, así no se tardan tanto en cocinar, no desperdician comida, etcétera.

- Comer sin la compañía de alguien más a veces provoca que la comida sea muy simple, uno o dos alimentos diferentes en cada tiempo de comida, un vaso de leche y fruta, o taquitos de aguacate, taquitos de frijoles o huevo con papas, etcétera. En ocasiones, llevan años alimentándose de esa manera.
- No se atreven a consumir alimentos nuevos.
- Los pacientes con intolerancias o alergias reducen mucho la variedad en su dieta.
- Comprar las cosas que ellos creen que son saludables, cuando en realidad no lo son, es otro factor importante, como cuando se dejan llevar por la mercadotecnia para comprar cierto tipo de cereales o carnes frías, entre otros.





El uso de las sustituciones tiene como objetivo lo siguiente:

- Garantizar un aporte de proteínas, vitaminas y minerales en la dieta del paciente cuando este excluye algún alimento de su dieta, por ejemplo, cuando no se consumen lácteos y es necesario hacer una ingesta de calcio de otra fuente.
- Cuando está consumiendo algún alimento que le provoca más daño que beneficio, como los casos de alergias o intolerancias.
- Cuando el paciente no tiene acceso a cierto tipo de alimentos, ya sea por cuestiones económicas o fisiológicas; por ejemplo, el consumo de proteína animal, ya sea porque es un alimento más caro o que no lo consume por problemas con la masticación, entonces se buscarán alimentos que brinden el mismo aporte nutricional.
- Si el paciente ya no mastica correctamente se puede hacer uso de purés, cremas u ofrecer la comida en trozos más pequeños.
- Si ya no come la fruta entera, se pueden ofrecer jugos, licuados o purés de fruta.





Aquí te presentamos unas maneras muy sencillas de hacer estos cambios en beneficio de la dieta del adulto mayor.

**Carne roja:** cuando no pueden masticarla adecuadamente, cuando ya les es difícil digerirla o cuando les provoca estreñimiento.

**Sustituir por:** pescados, aves, huevo, tofú, legumbres, garbanzo, soya y sus derivados.

**Leche:** cuando presentan intolerancias, pero es necesario un aporte de calcio.

**Sustituir por:** queso de cabra, yogur deslactosado, amaranto o sardinas.

**Fruta fresca:** cuando no pueden masticarla o no se les apetece picada.

**Sustituir por:** fruta seca, purés o licuados.

**Verduras:** por problemas de masticación o que les provoque inflamación la fibra entera.

**Sustituir por:** jugos de verduras o salsas.

**Harina de trigo:** por alergia al gluten.

**Sustituir por:** harina de papa, de coco, de arroz, de maíz o de quinoa.





Es muy importante que en la historia clínica se incluya todo tipo de información para conocer los posibles factores que estén afectando la salud del paciente y que en algún punto lo hagan rechazar ciertos alimentos. Siempre se deben dar opciones, por si existe algún tipo de alimento que no quiera consumir; preparar el menú de una manera atractiva hará que el paciente acepte mejor el cambio de alimentación e incluya alimentos nuevos en la dieta o en preparaciones que son del agrado del paciente, por ejemplo, licuados, sopas, guisos, entre otros. Esta es la manera más sencilla de hacer que los consuma.





## Ejercicio de reflexión:

- ¿Cómo distinguir si la falta de apetito es por cuestiones físicas o emocionales?
- ¿Cómo sustituir los alimentos para que no existan deficiencias en la dieta, cuando el paciente no quiere alimentarse adecuadamente?
- ¿Cómo ofrecer alimentos nuevos en la dieta del adulto mayor?





# Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Factores socioeconómicos,  
físicos y ambientales



Semana 3





Existen diversos factores por los que un adulto mayor dependa de un tercero para realizar sus necesidades básicas como comer, vestirse y tener acceso a un servicio médico. En la mayoría de los casos ellos dependen de algún familiar, sin embargo, existen instituciones de asistencia donde viven personas que no tienen familia ni recursos económicos. Por otro lado, también hay adultos mayores que viven solos, se valen por sí mismos, realizan todas sus actividades de manera independiente y llevan una vida plena.

El índice de Barthel o escala de Barthel, o índice de discapacidad de Maryland, es un test utilizado internacionalmente para valorar la funcionalidad de los pacientes, es una de las escalas más utilizadas para valorar las actividades básicas de la vida diaria (AVD). Una vez realizado este sencillo test, se podría determinar qué tan dependiente o independiente es un adulto mayor y, con base en eso, tomar las medidas necesarias para su valoración y cuidado.



Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), uno de los derechos fundamentales de todo ser humano es el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr, esto exige un conjunto de criterios sociales que propicien la salud de todas las personas, entre ellos la disponibilidad de servicios de salud, condiciones de trabajo seguras, vivienda adecuada y alimentos nutritivos; independientemente de su raza, religión, ideología política o condición social.



· Organización Mundial de la Salud. (2022). *Constitución*. Recuperado de <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

La escala de Lawton y Brody se conforma de ocho conceptos que fueron desarrollados en un centro geriátrico de Philadelphia y se utilizan para realizar una clasificación más concreta del adulto mayor independiente o dependiente. A continuación, se presenta (Trigás, s.f.):

Actividades instrumentales de la vida diaria:

- Uso del teléfono
- Hacer las compras
- Preparación de alimentos
- Cuidado de la casa
- Lavado de la ropa
- Uso de medios de transporte
- Responsabilidad respecto a la medicación
- Administración de su economía



• Trigás, M. (s.f). *Escala de Lawton y Brody (Philadelphia Geriatric Center) Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)*. Recuperado de <http://www.meiga.info/escalas/ESCALADELAWTONYBRODY.pdf>

Un adulto mayor dependiente es aquel que requiere ayuda para realizar la mayoría de las actividades básicas de la vida diaria, ya sea por problemas físicos, en caso de incapacidad psicológica, algún accidente, entre otros.

Esta es la manera más difícil de sobrellevar la vejez, porque a nadie le gusta depender del otro y, como sucede muchas veces, si el personal que cuida al adulto mayor no está capacitado puede cometer abusos de manera consciente o inconsciente.

En muchos asilos de ancianos o casas de reposo se pueden escuchar miles de historias relacionadas con el abandono familiar, porque la persona ya no podía valerse por sí misma y necesitaba atención por parte de alguien más, ya sea por problemas de salud física o mental. Existen muchos pacientes que físicamente están aptos para seguir su vida de manera independiente, pero empiezan a mostrar rasgos de demencia, se salen solos de la casa, se pierden con facilidad, etcétera, es por eso que en muchos hogares deciden internarlos en un lugar que los vigile todo el tiempo.



Cuando se trata de atención al adulto mayor es necesario tener las bases e información para brindar una atención de acuerdo a las necesidades de cada uno, conocer los programas sociales a los que se puede pedir ayuda y proporcionar herramientas que puedan ayudarles a llevar una mejor calidad de vida.

Se busca explicar la manera en la que el nutriólogo puede influir positivamente en el paciente, no solo a nivel de la alimentación, sino también en otros ámbitos. Los adultos mayores acuden a la consulta buscando asesoría nutricional, pero también a alguien con quien platicar, que les brinde un poco de atención y, por qué no, cariño.





Ejercicio de reflexión:

- ¿Qué actividades realiza un adulto mayor independiente?
- ¿Qué tipos de dependencia vive un adulto mayor?
- ¿A qué situaciones se enfrenta un adulto mayor dependiente?





# Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Dietoterapia y riesgos  
nutricionales





Para hablar de una alimentación adecuada en el adulto mayor, tendríamos que partir del conocimiento de que en esta etapa las necesidades de macro y micronutrientes son muy específicas; existe mayor demanda de ciertas vitaminas y minerales, se deben consumir grasas naturales, evitar las grasas trans, los carbohidratos deben ser de bajo índice glucémico, proteínas de muy buena calidad y de fácil masticación, etcétera.

La alimentación juega un papel sumamente importante en la salud del paciente, tanto profiláctico como preventivo de padecimientos propios de la edad. Recuerda que las recomendaciones de vitaminas y minerales son generales y, dependiendo de si el paciente presenta alguna patología, deberá realizarse la adecuación pertinente.



Una vez que se especifica la cantidad de calorías necesarias en la dieta del adulto mayor, se debe empezar a trabajar en el diseño y planeación de su menú, conociendo los requerimientos y recomendaciones de carbohidratos, proteínas y grasas.





## Grasas

Respecto a las grasas, es importante que sean polinsaturadas, de preferencia de fuentes de origen vegetal como aguacate, aceite de oliva, semillas oleaginosas, etc., y deben completar el resto de las calorías necesarias en la dieta, del 10 al 15% aproximadamente.

## Fibra

Consumir 21 g de fibra en la dieta para las mujeres y 30 g para los hombres es la recomendación para disminuir problemas de estreñimiento. El consumo de fibra soluble e insoluble es indispensable.

La fibra soluble es como un tipo de gel, es la misma que puedes observar al cortar los nopales, en la avena, etcétera.

La fibra insoluble, como lo dice su nombre, no es soluble en agua, así como se ingiere, se elimina; es la que encontramos en el salvado de trigo, en la cáscara de las frutas, es como un estropajo que va limpiando los intestinos.



Las vitaminas se dividen en dos grupos:

Hidrosolubles (complejo B y C), que requieren agua para absorberse; y las liposolubles (A, D, E y K), aquellas que se disuelven en grasas y se almacenan en tejidos adiposos. Estas vitaminas liposolubles también son poderosos antioxidantes que protegen al organismo de los daños de los radicales libres, los cuales aceleran el envejecimiento, por tanto, son muy necesarias en la dieta del adulto mayor.



Todas las vitaminas y minerales cumplen funciones específicas en el organismo. En esta ocasión se mencionará por qué son tan importantes en la dieta del adulto mayor.

## Liposolubles

- Vitamina A
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina K

## Hidrosolubles

- Vitamina B1
- Vitamina B2
- Vitamina B3
- Vitamina B6
- Vitamina B12
- Ácido pantotéico
- Folato





## Ejercicio de reflexión:

- ¿Cuáles son los porcentajes mínimos de carbohidratos en la dieta del adulto mayor?
- ¿Cuáles son las vitaminas más importantes dentro de la alimentación del adulto mayor?
- ¿Qué minerales deben incluirse en la dieta del adulto mayor?

