

# Las etapas alimenticias en el ciclo familiar

## Tema 5. Alimentación en edad adulto mayor



# Tema 5. Alimentación en la edad adulta



# Características del adulto mayor

En México se considera personas **adultos mayores** aquellas que cuenten con **60 años de edad o más** y para ellos se creó el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (**INAPAM**) cuyos objetivos son atender, proteger, ayudar y orientar a esta vulnerable población.



# Características del adulto mayor

Características que podemos **evaluar en un adulto mayor** saludable son las siguientes:

**Sistema gastrointestinal:** con el paso de los años y en relación a todo lo ingerido en nuestra vida la función de nuestro proceso digestivo disminuye.



**Cavidad oral:** en la cual, de forma regular, es normal presentar pérdida de piezas dentales.



# Características del adulto mayor

Características que podemos **evaluar en un adulto mayor** saludable son las siguientes:

**El estado del esófago y el estómago**, en donde en el esófago sucede que la musculatura se debilita provocando reflujo de los alimentos.



**El estado del músculo esquelético**, lo que sucede de forma normal es que disminuye la masa muscular magra (músculos) y aumenta la grasa.





# Necesidades nutricionales

Como en cada etapa de la vida, una **alimentación equilibrada** será la mejor decisión para poder gozar de salud y esta última etapa no es la excepción, **aquí con mayor razón se debe de hacer énfasis en un buen estilo de vida** propio para la edad, para gozar de lo que nos queda por vivir.



# Necesidades nutricionales

- Las **calorías** o energía necesaria en esta etapa **disminuye**.
- La cantidad de **fibra es esencial** junto con el consumo abundante de agua para prevenir el estreñimiento.



# Necesidades nutricionales

Todas las vitaminas y minerales son muy importantes pero en esta etapa hay que hacer mayor énfasis mayor en:

- **Calcio**
- **Zinc**
- **Selenio**
- **Magnesio**
- **Vitamina E y C**
- **Vitamina D**
- **Vitamina B6, B12, y ácido fólico**





# Cómo prevenir enfermedades

**Pautas alimentarias** enfocadas en esta etapa de la vida:

- Hacer énfasis en los horarios de comida
- Evitar saltarse alguna comida.
- Cenar temprano y hacerlo con alimentos de fácil digestión
- Comer con moderación y variedad.



# Cómo prevenir enfermedades

- Reemplazar la leche y yogurts de leche entera por descremados.
- Consumir, con mucha frecuencia, pescados.
- **Utilizar métodos de cocción más saludables** como a la plancha, asados, horneado, al vapor.
- Consumir sal con moderación.



# Cómo prevenir enfermedades

La mejor manera de prevenir enfermedades a esta edad es a través de un **estilo de vida saludable, siendo activos** y utilizando la comida como lo que es, un vehículo para nutrir nuestro cuerpo y estar saludables.



# Cómo prevenir enfermedades

Una alimentación balanceada se basa en lo que recomienda el **Plato del bien comer**, el cual divide los alimentos en tres grandes grupos: **Frutas y verduras**, **Cereales y tubérculos**, **Alimentos de origen animal y leguminosas**, la idea es combinar un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida, variando los alimentos elegidos entre cada comida y día con día.



# Créditos

- Experto de contenido: Judith Merari Castro Villarreal
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

**Dirección de Innovación**  
**Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos**  
**Tecmilenio Online**  
**Universidad Tecmilenio**



***La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.***

***El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.***

***Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.***