

Promoción de estilos de vida y alimentación saludable en el proceso de envejecimiento



Cartilla didáctica



INDICE



 Definiciones.....	1
 Introducción.....	2
 Datos epidemiológicos.....	3
 ¿Qué es la gerontología?.....	4
 Cambios fisiológicos.....	5
 Envejecimiento activo.....	6
 ¿Qué es la nutrición y dietética?.....	7
 Alimentación saludable.....	8
 Alimentación en el adulto mayor.....	9
 Recomendaciones alimentantarias	10
	11
 Cambios que puede alterar la alimentación	12
 Deficiencias de micronutrientes	13
 Puntos de encuentro entre la gerontología y la nutrición y dietética	14
 Autocuidado	15
 Estilos de vida saludable	16
 Recetas saludables.....	17 a la 21
 Recomendaciones al momento de cocinar	22
 Juegos didácticos.....	23 a la 26
 Bibliografía.....	27-28

Definiciones



Adulto mayor: Toda persona mayor de 60 Años.



Alimentación saludable: Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento.



Autocuidado: La capacidad de las personas, para promover la salud, prevenir enfermedades y cuando se padece una de ellas adoptar el estilo de vida adecuado para frenar la evolución.



Cambios Fisiológicos: Se dan porque el cuerpo cambia con la edad. Estos cambios dan lugar a modificaciones en las funciones internas del cuerpo y en el aspecto físico.



Dietética: Estudia los tipos y las reglas de la alimentación y los alimentos que se deben ingerir en función de las condiciones de la persona (sexo, edad, actividad laboral, etc.) para mantener la salud o curar una enfermedad.



Edad cronológica: Se basa en el calendario, es decir, el tiempo que ha pasado desde tu nacimiento.



Edad Fisiológica: Está determinada por el grado de deterioro del cuerpo.



Envejecimiento activo: Es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.



Estados de salud: Se refiere a como se siente a nivel de (salud física y mental)



Estilos de vida saludable: Aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales.



Gerontología: Estudio de la salud, la psicología y la integración social y económica de los adultos mayores.



Longevidad: Tiene que ver con la duración de vida de un ser humano



Malnutrición: Nutrición deficiente o desequilibrada debido a una dieta pobre o excesiva



Nutrición: Se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento.



Prevención de la enfermedad: Medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud, mediante el control de los agentes causales y factores de riesgo



Proceso de envejecimiento: Proceso biológico por el que los seres vivos se hacen viejos, donde ocurren una serie de cambios estructurales y funcionales que aparecen con el paso del tiempo y no son consecuencia de enfermedades ni accidentes.



Promoción de la salud: Es la manera en la que los profesionales de la salud entregan herramientas a la población en general para que sean capaces de envejecer activamente.



Introducción



Esta cartilla surge como fruto de un proceso de articulación entre las disciplinas de Gerontología y nutrición y dietética, dos programas que están íntimamente relacionadas con la salud, el bienestar y el envejecimiento, fomentando estilos de vida saludable que favorezcan al desarrollo integral; aportando desde sus saberes estrategias que permitan que la sociedad tenga una visión amplia de la importancia del cuidado y autocuidado, donde se les permita a las personas comprender que el envejecimiento no es motivo de enfermedad, deficiencia y discapacidad, sino que al contrario se concienticen de la importancia de conservar una salud optima durante todo el curso de vida.



Esta cartilla va dirigida para la población en general, que deseen tener una alimentación saludable en su proceso de envejecimiento.

Es por esto, que es importante desarrollar estrategias orientadas a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, por medio de temas de interés para todos, relacionados con la importancia del envejecimiento activo y la alimentación saludable.



Datos Epidemiológicos



Según estimaciones del Banco Mundial (2019) en el mundo se calculan



9.099 millones

PERSONAS MAYOR DE 65 AÑOS



La Organización Mundial de la Salud (2020) afirma que, para el año 2050, los mayores de 60 años será cerca de:

2000

millones de personas

¿Cuál es la esperanza de vida en Colombia?

76 AÑOS

DANE (2020)

Según Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, para el año 2018



5.970.956 personas son mayor de 60 años



De las cuales:



55%



45%

131.362 Adultos mayores presentan malnutrición. (Desnutrición u obesidad)

Siendo más prevalente la malnutrición en personas con:

- * Estratos socioeconómico bajo
- * Baja escolaridad
- * Baja actividad física
- * Consumo de tabaco y alcohol



Generalidades



¿QUÉ ES LA GERONTOLOGÍA?

La Gerontología estudia el envejecimiento como proceso y la vejez como la última etapa del ciclo vital, estudiando las causas y efectos del envejecimiento desde las áreas física, psicológica, social, económica, antropológica, espiritual y ambiental.

Empezamos a envejecer desde el nacimiento hasta la muerte.



Por tanto, los gerontólogos trabajan por:

1

Sensibilizar a la población sobre la importancia de generar una cultura para el envejecimiento activo.

2

Emprender acciones para una vejez digna, saludable, autónoma e independiente en colectivos sanos.

3

El cuidado y la atención en personas mayores en situación de vulnerabilidad, enfermedad crónica y discapacidad.



Generalidades



¿Todos envejecemos de la misma forma?

Cada persona envejece de una manera, no todos envejecemos a la misma velocidad, nadie es física ni mentalmente igual, ni es afectado de la misma forma, sus experiencias, vivencias y hábitos que ha tenido en el transcurso de la vida, son determinantes para definir su estado de salud y edad fisiológica. Es por esta razón, que tener estilos de vida saludables ayuda a un envejecimiento más consciente y tranquilo.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS más comunes en el adulto mayor:

Disminuye la masa Muscular

Pérdida auditiva

Disminuye peso

Cabello Canoso



Piel Arrugada



Disminuye la estatura

Pérdida visual.



Espalda encorvada



Prótesis dentales

Envejecimiento activo



TODOS A FAVOR DE UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO:

La OMS ha decidido incluir el término de envejecimiento activo y saludable, ya que considera que envejecer debe ser ese proceso que permita optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad a todos los individuos, es decir que su principal objetivo es promover la calidad de vida y empezar a entender que envejecer no es sinónimo de enfermedad y vulnerabilidad.



El envejecimiento activo permite a las personas expresar todo el potencial físico, social y mental, lo que hace posible su participación en la sociedad de acuerdo a sus necesidades individuales, deseos y posibilidades.

Generalidades



¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

Según la OMS, es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

¿QUÉ ES LA DIETÉTICA?



Es la ciencia que aplica los conocimientos sobre nutrición a la preparación de comidas y planificación de la alimentación, elaborando dietas. El nutricionista tiene varios campos de acción, (clínica, pública, servicios de alimentación, deportiva y de investigación) es el profesional encargado de brindar educación alimentaria y dar la consejería nutricional necesaria para que cada persona pueda lograr sus objetivos.

Su rol es, diseñar para cada paciente una dieta dependiendo del estado nutricional y de la patología con una función terapéutica.



Alimentación



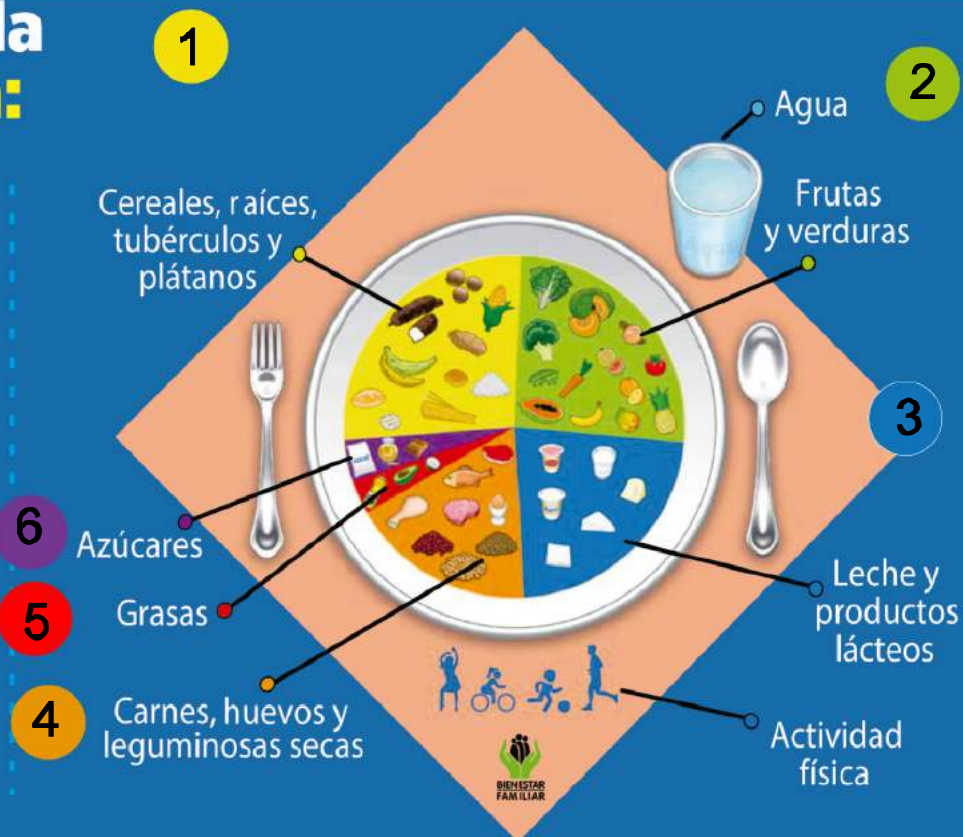
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Nuestro planeta tierra es muy sabio y la naturaleza nos da lo que cada ser humano necesita, por eso es importante priorizar el consumo de comida real, que quiere decir esto, consumir más frutas verduras, granos enteros y las harinas que nos ofrecen las cosechas y los cultivos de nuestra zona.

Plato Saludable de la Familia Colombiana:

"El plato saludable de la familia colombiana", que orienta a la población en general a elegir una alimentación variada, que incluya en cada tiempo de comida alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas según la etapa del curso de vida.

Es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, importantes para la buena salud:



“No necesitas comer menos, solo necesitas comer bien”



Alimentación



ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

La alimentación en esta etapa de la vida al igual que en todas las edades debe reunir las características generales de la alimentación correcta, es decir, debe ser **completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua y adecuada** a las circunstancias particulares del adulto.

Para ello, en cada tiempo de comida se deben incluir cantidades suficientes de alimentos de los grupos alimentos, con la mayor variedad posible de alimentos, a fin de obtener los nutrientes necesarios en las proporciones óptima.

Recomendaciones

1

Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la familia colombiana

2

Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo

3

Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas



Recomendaciones



4

Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo



5

Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana

6

Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas



7

Para tener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio

8

Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina, evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca

9

Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular



Recomendaciones

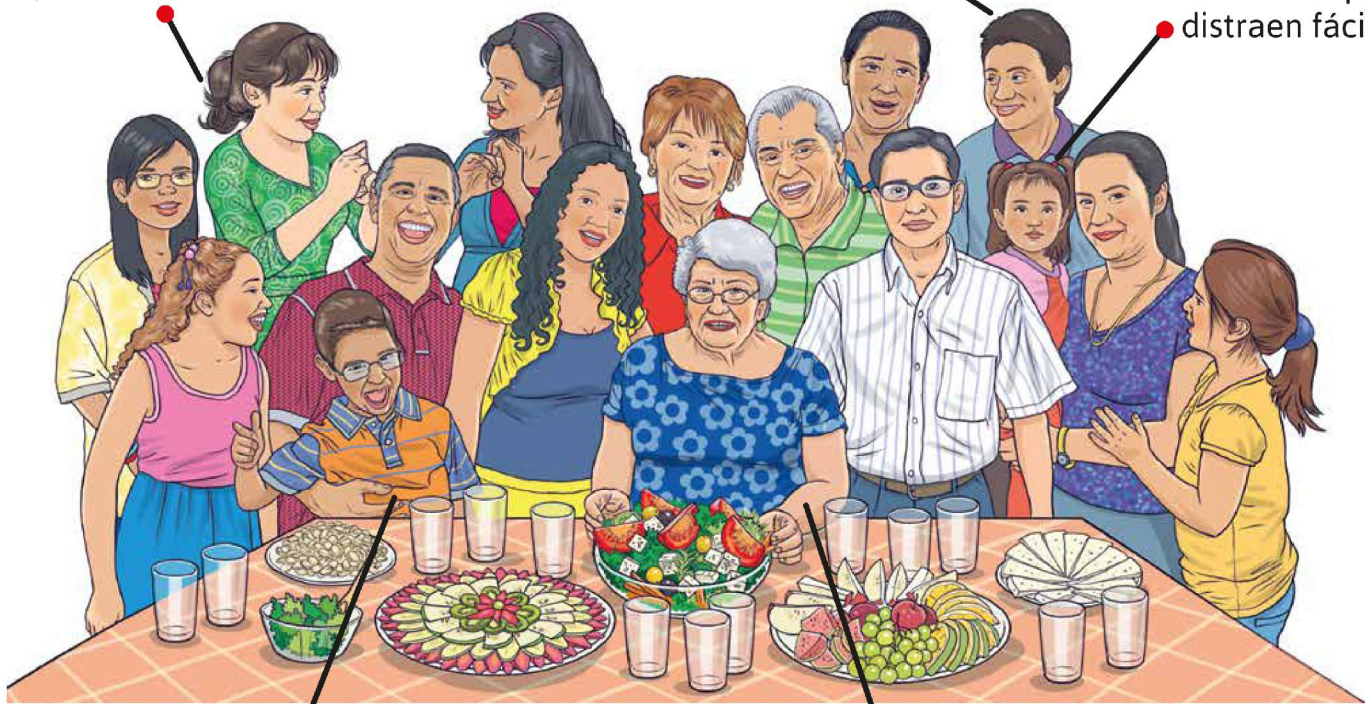


Buena alimentación desde la niñez hasta la vejez

Para tener energía y afrontar los cambios físicos y emocionales de la adolescencia, seguir estudiando y convertirse en personas adultas sin problemas de salud.

Para conservar la salud, rendir en el trabajo y, si así lo deciden, tener bebés saludables.

Alimentos de calidad en pequeñas cantidades, más acompañamiento y motivación porque se distraen fácilmente.



Para favorecer el crecimiento y el aprendizaje.

Para estar saludables y evitar enfermedades del corazón, diabetes, presión alta y anemia.

5 porciones de frutas y verduras al día



2 porciones de leguminosas a la semana = ricos nutrientes y fibra para la buena digestión

Menos productos de paquete, comidas rápidas y gaseosas = **peso** saludable

5 gramos El consumo de sal debe ser de **5** gramos ó **2000** mg de sodio por persona en un día.



CAMBIOS QUE OCURRE EL ADULTO MAYOR Y QUE PUEDE ALTERAR SU ALIMENTACIÓN



Disminuye los sentidos del gusto y el olfato



Por lo tanto, se altera la percepción de los sabores y en algunos casos, esto puede generar una disminución del apetito o tener menor sensibilidad a los sabores dulces y salados, lo que puede conducir al consumo de alimentos fuertemente sazonados o azucarados.

La disminución de las papilas gustativas inicia a los 50 años

Sequedad en la boca



Debido a la disminución de la secreción salival, que se hace espesa, por eso es muy importante tomar bastante agua para ayudar a la lubricación, masticación, degustación e ingesta de los alimentos

Perdida de las piezas dentales

por lo que aumenta el uso de prótesis dentales, y además disminuye la eficiencia de la masticación

Disminuye las evacuaciones fecales

Menos eficiente debido a que los movimientos del intestino son más lentos, por eso la importancia de consumo de FIBRA EN LA DIETA, para EVITAR EL ESTREÑIMIENTO



Deficiencias



DEFICIENCIAS DE NUTRIENTES

La deficiencia de estos nutrientes en nuestro organismo, puede inducir a una disminución de reacción del sistema inmune y provocar un peligro para la vida.

La deficiencia de micronutrientes se da porque no se ingieren una cantidad adecuada de los grupos de alimentos fuentes como:

CALCIO

Principal fuente son los quesos, lácteos, pescados, legumbres y verduras de hojas verdes.
(Fundamental para los huesos)

Vitamina B12

para prevenir anemia y problemas neurológicos, los encontramos en alimentos fuentes como: Hígado vacuno, carnes, huevos, lácteos e incluso alimentos fortificados.

Vitamina D

Se adquiere del sol, y es fundamental para permitir la absorción del calcio en nuestro organismo

ÁCIDO FÓLICO

Comúnmente conocida para (las mujeres embarazadas), pero es importante para el buen funcionamiento del sistema inmune, sistema nervioso y ayuda a prevenir la anemia se encuentra en: Frutos secos, cereales integrales, las hojas verdes, leguminosas.

Gerontología - nutrición y dietética



Punto de encuentro entre la gerontología la nutrición y Dietética

Ambos profesionales trabajan por promover estilos de vida saludable, prevenir factores de riesgo que alteren la salud y trabajar por restituir el bienestar y la salud en un marco de atención humanizada, diferencial e integrada; buscando mejorar calidad de vida y su incidencia en el envejecimiento humano.



Por eso estos dos programas, Gerontología y Nutrición y Dietética, y otras profesiones asociadas, lo que buscan el día de hoy es concebir la salud como un estado de completo bienestar, y a las personas como seres integrales, vinculando la práctica, la tecnología y la ciencia.



Autocuidado



AUTOCUIDADO

Es adoptar hábitos y estilos de vida saludable, desde lo nutricional como desde las actividades físicas, mentales y sociales, para tener una mejor relación con nuestro entorno, y para esto es importante que todos tengamos presente que debemos ser autores de nuestro cuidado y el cuidado de los otros., buscando siempre el bienestar común.

Tipos de autocuidado

Emocional

Espiritual

Físico

Social

Intelectual



Estilos de vida Saludable



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



HACER EJERCICIO



LLEVAR UNA
ALIMENTACIÓN
ADECUADA



PERMANECER EN
CONTACTO CON
LA NATURALEZA



MANTENER BUENAS
RELACIONES
SOCIALES Y
FAMILIARES



DESARROLLAR
UNA
OCUPACIÓN



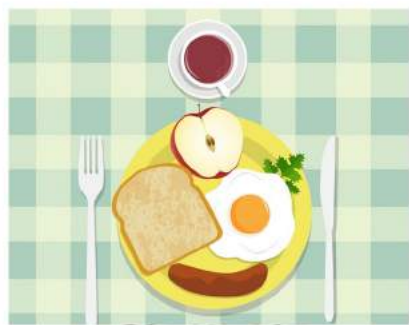
CUIDAR MUCHO
LA SALUD

Entendemos por **estilo de vida saludable** aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales

Recetas Saludables



Se diseñó 2 ejemplos de menú para dos días, con el fin de enseñarles como debe estar distribuida la alimentación, para un adulto sano:



Día 1 Desayuno



Arepa de maíz mediana (Evitar sazonar mucho para evitar que se quemé)



3 galletas de sal



2 huevos revuelto con ahogao ó
1 huevo + una tajada de queso o cuajada.



1 Porción de grasa (mantequilla o queso /crema)



1 porción de fruta (la que más desee) preferiblemente entera y si es posible con cáscara.



1 porción de 250 ml de bebida caliente en leche semidescremada o deslactosada
(Chocolate con leche o colada de avena en leche)



1/2 porción de dulce (1 sobre de azúcar)

Recetas Saludables



Día 1

Media Mañana (Opcional)



1 sorbete (Jugo en leche)



1 porción de fruta entera
(rica en agua, sea naranja,
mandarina, sandía, melón)

Algo (Opcional)



1 vaso de yogurt
ó un vaso de
leche (180 ml)



1 porción de
fruta entera.

Almuerzo



1 Porción de sopa (240 cc)



1 porción de carne (pollo sin piel, pescado, cerdo, res)
su tamaño es 80 g cocido o del tamaño de la palma de
su mano.



1 porción de arroz ó pastas aproximadamente
de 4 a 5 cucharadas soperas



1 Porción de harina (plátano, yuca, papa.)



1 porción de aguacate (1/4 de aguacate mediano) o
1 cucharada de aceite de oliva encima de la ensalada



1 porción de ensalada (80-100 gramos) o que ocupe
la mitad del plato.



1 vaso (180 ml de leche entera o deslactosada)



Recomendaciones

1. Procurar consumir las verduras crudas.
2. Consumir ensaladas variadas, porque entre más colores tenga tu plato, **MÁS SALUDABLE ES**.
3. Puedes consumir jugos de fruta natural, lo más importantes es no colarlos y no añadir azúcar de mesa.



Cena



1 porción de sopa (240 cc)



1 porción de pollo (desmechado)



1 Porción de pastas



1 porción de ensalada + 1 rodaja de limón



1 bebida en leche (110 cc leche deslactosada)

Recetas Saludables



Día 2 Desayuno



1 porción de pan blanco o integral si lo deseas



2 huevos revueltos en 1 cucharadita de aceite vegetal



3 galletas multicereal



1 Porción de grasa (mantequilla o queso /crema)



1 banano mediano



1 porción de 250 ml de bebida caliente en leche semidescremada o deslactosada

(Chocolate con leche o colada de avena en leche)



1/2 porción de dulce (1 sobre de azúcar)

Media Mañana

(Opcional)



1 vaso de yogurt



1 cucharada de semillas de chía



100 g de mango picado.

Algo

(Opcional)



1 gelatina 100g



1 porción de papaya 100g



Día 2

Cena

1 Sanduche de atún, con los siguientes ingredientes:



1 lata de atún en agua



2 tajadas de pan



¼ de aguacate



3 a 2 rodajas de tomate



1 aromática de frutas

No exceder el consumo de enlatados dados sus altos contenidos en sodio



Recomendaciones



Para tener presente a la hora de cocinar saludablemente



Recuerda que puedes hacer múltiples preparaciones con los alimentos que tengamos a la mano, siempre priorizando alimentos de cosecha, propios de la tierra evitando empaquetados, embutidos y bebidas gaseosas



Recuerda que puedes incluir especias en todas tus preparaciones tales como: romero, pimienta, jengibre, cúrcuma, sal de ajo entre otros, la sal la puedes utilizar pero con moderación.



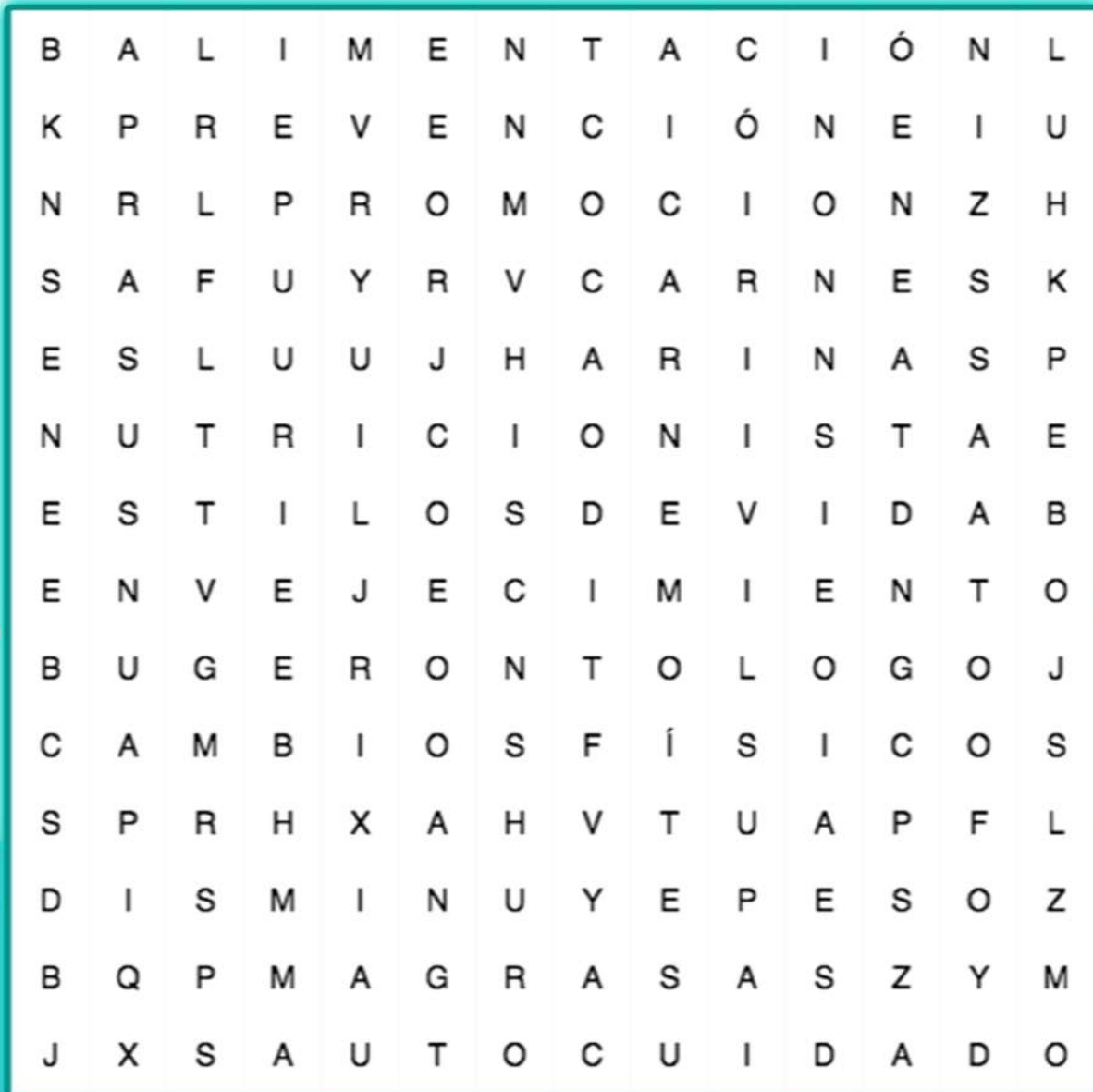
Moderar el consumo de carnes altas en grasa, que pueden ser perjudiciales para la salud por su contenido de grasas saturadas y colesterol, los más comunes son: chicharrón, tocineta, pollo con piel, los cuales pueden generar enfermedades cardíacas.

Restringir el uso de **AZÚCAR, SAL Y GRASA** en la preparación de los alimentos y el consumo de alimentos adicionados con estos (productos industrializados).

Juegos didácticos



1. Encuentra en la siguiente sopa de letras 15 palabras relacionadas con el tema de “generalidades sobre envejecimiento y nutrición ”



- 1.Carnes
- 2.Alimentación
- 3.Cambios Físicos
- 4.Estilos de vida
- 5.Grasas
- 6.Carnes
- 7.Nutricionista


- 8.Estilos de vida
- 9.Grasas
- 10.Nutricionista
- 11.Promoción
- 12.Envejecimiento
- 13.autocuidado
- 14.gerontologo
- 15.Prevencción


Juegos didácticos





2. Completa las oraciones:

 Se le dice _____ a toda persona mayor de 60 años.

 La alimentación saludable, es aquella que proporciona los nutrientes que el _____ necesita para mantener el buen funcionamiento.

 El _____ permite a las personas expresar todo el potencial físico, social y mental, lo que hace posible su participación en la sociedad de acuerdo a sus necesidades individuales, deseos y posibilidades.

 La _____ es el estudio de la salud, la psicología y la integración social y económica de los adultos mayores.

 La malnutrición se da porque hay una nutrición deficiente o desequilibrada debido a una dieta _____ ó _____

Palabras: * Adulto Mayor *Cuerpo *Envejecimiento activo

*Gerontología *Pobre - Excesiva



Juegos didácticos



3. Completa el sudoku:



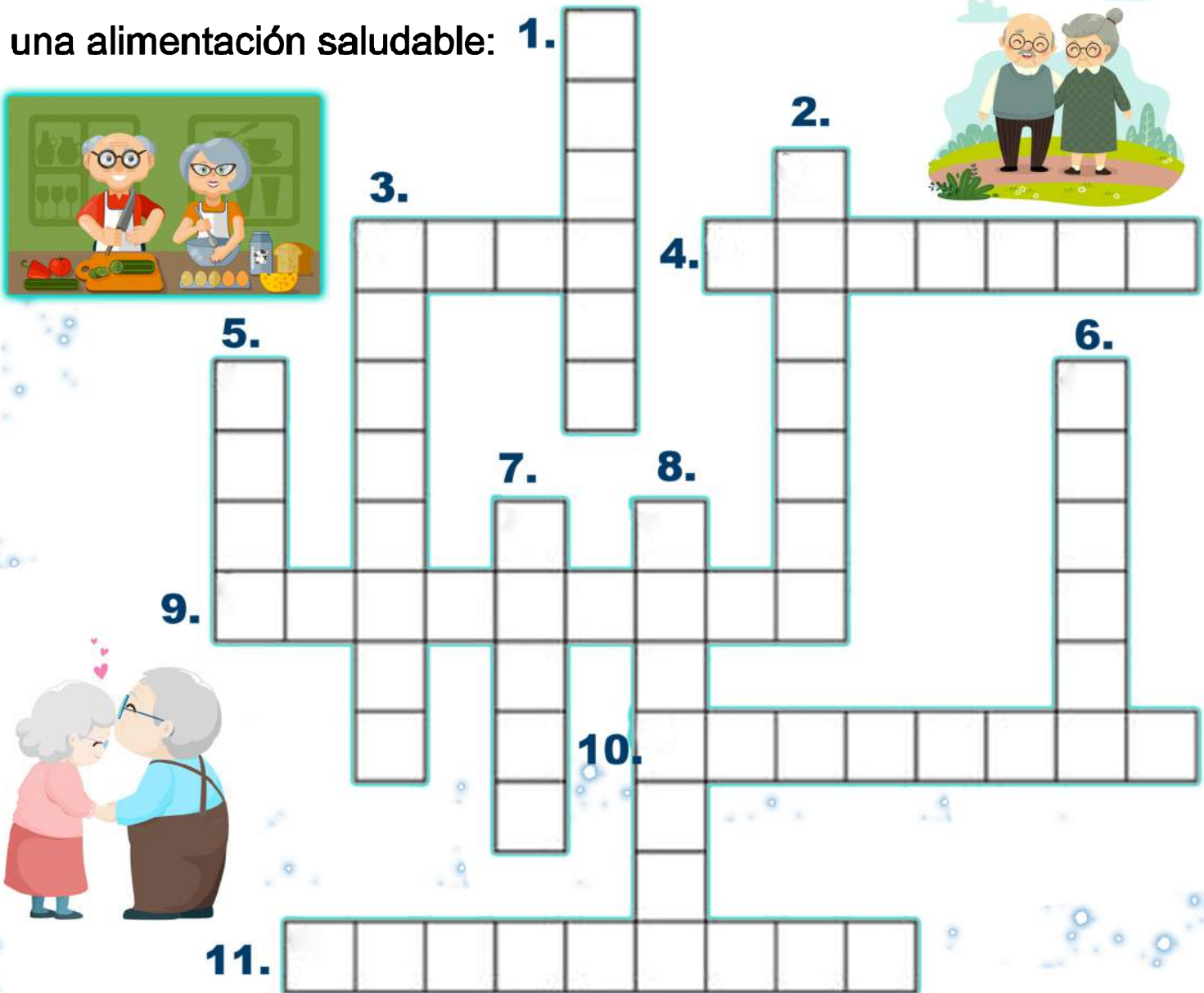
Es hora de pensar!

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Juegos didácticos



4. Completa el crucigrama de algunas verduras, hortalizas y tuberculos que se pueden utilizar en las preparaciones y que favorecen una alimentación saludable: 1.



Vérticales:

1. 2. 3. 5. 6. 7. 8.

Horizontales:

3. 4. 9. 10. 11.

Bibliografía



- Alvarenga, E. (2018). Promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Ministerio de Salud del Salvador. Dirección Nacional de Enfermedades No Transmisibles.
https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2018_presentaciones/presentacion28062018/PROMOCION-DE-LA-SALUD-Y-PREVENCION-DE-LA-ENFERMEDAD.pdf
- Banco Mundial (2019). Población de 65 años de edad y más (% del total).
<https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.POP.65UP.TO.ZS>
- Cardona, D. Segura, A. Garzón, M. Segura, A. Cano, S. (2016). Estado de salud del adulto mayor de Antioquia, Colombia. *Revista Brasileña Geriatria y gerontología*, 19(1), 71-86
- Departamento Administrativo de Planeación. (2018). Anuario Estadístico de Antioquia. Población por grupos etáreos según sexo en los municipios de Antioquia. Censo 2018. Medellín: El departamento.
<http://www.antioquiadatos.gov.co/index.php/poblacion-3110>
- El Economista. Es. (1 de octubre de 2019). El número de personas mayores de 65 años en el mundo ya supera al de niños menores de cinco: el envejecimiento en nueve gráficos. Economía,
<https://www.eleconomista.es/economia/noticias/10114752/10/19/El-numero-de-personas-mayores-de-65-anos-en-el-mundo-ya-supera-al-de-ninos-menores-de-cinco.html#:~:text=2019%20%2D%2014%3A48-El%20n%C3%BAmero%20de%20personas%20mayores%20de%2065%20a%C3%B1os%20en%20el%2014%20millones%20actuales%20a>
- Gamarra, S. M. (2001). Cambios fisiológicos del envejecimiento. *Boletín, Sociedad Peruana de medicina interna*.
- Gullén, G. (2012). Importancia de la nutrición en la persona de edad avanzada. *Novartis*, 1-35.]

Bibliografía



Ministerio de Salud y Protección Social. (2007). *Política Nacional de envejecimiento y vejez 2007-2019*. Bogotá: El Ministerio.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). *Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez*. Bogotá: El Ministerio.

<https://www.minsalud.gov.co/proteccion-social/promocion-social/Paginas/Politica-Colombiana-de-Envejecimiento-Humano-y-Vejez.aspx>

Ministerio de salud y protección salud . (2020). *Guías alimentarias basadas en alimentos para la población mayor de 2 años*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>

Ministerio de salud y protección social. (agosto de 2018). *Cartilla sobre el buen trato a personas adultas mayores*. Bogotá.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/cartilla-buen-trato-adultos-mayores.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2016). *¿Qué es la promoción de la salud?*

<https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Envejecimiento y ciclo de vida*.

<https://www.who.int/ageing/about/facts/es/>

Ramos, A. Yordi, M. Miranda, M. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(3), 330-337

Salas, J. (2015). Estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 26(2), 37-51



Realizado Por:

Laura Camila Yepes Gutiérrez
Lina Marcela Bedoya Ciro



Universidad Católica de Oriente

