

**Objeto Virtual de Aprendizaje, Alimentación y Nutrición para Cuidadores Formales e
Informales de Adultos Mayores**

María Camila Giraldo Gallo

Andrea Sepúlveda Ospina

Universidad Católica de Oriente

Facultad de Ciencias de la Salud

Nutrición y Dietética

Rionegro – Antioquia

2023

**Objeto Virtual de Aprendizaje, Alimentación y Nutrición para Cuidadores Formales e
Informales de Adultos Mayores**

María Camila Giraldo Gallo

Andrea Sepúlveda Ospina

Trabajo de grado para optar al título como:

Nutricionista Dietista

Asesora

Adriana María Quinto Cumplido

Mg en administración

Universidad Católica de Oriente

Facultad de Ciencias de la Salud

Nutrición y Dietética

Rionegro – Antioquia

2023

Nota de Aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Contenido

	pág.
Identificación del Módulo y Estructura	12
Unidades de Aprendizaje	13
Formulación del Problema	15
Objetivos.....	16
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos.....	16
Justificación.....	16
Desarrollo Temático.....	19
Alimentación Saludable	20
Persona Adulta Mayor en Colombia.....	20
Cuidador	21
Nutrientes	21
Proteínas.....	21
Grasas.....	22
Carbohidratos	22
Vitamina C	22
Calcio	23
Fibra	23
Enfermedades Prevalentes en la Tercera Edad	23
Sobrepeso y Obesidad.....	24
Hipertensión Arterial	24

Dislipidemia	24
Diabetes.....	24
Insuficiencia Cardíaca.....	25
Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)	25
Enfermedad Renal Crónica (ERC)	25
Osteoporosis	26
Alzheimer	26
Depresión	26
Metodología.....	26
Resultados.....	28
Desarrollo del Módulo.....	28
Unidad de Aprendizaje 1: Conceptos Básicos sobre alimentación Saludable y Nutrición ...	29
Introducción.....	29
Objetivo.....	29
Desarrollo de la Unidad 1	30
Temática 1. Alimentación Saludable en el Adulto Mayor	30
Temática 2. Macronutrientes	30
<i>Proteínas</i>	30
<i>Grasas</i>	31
<i>Carbohidratos</i>	32
Temática 3. Vitaminas y Minerales	33
<i>Vitaminas</i>	33
<i>Minerales</i>	35

Temática 4. Alimentación en las Principales Patologías del Adulto Mayor	36
Unidad de Aprendizaje 2: Alimentación sana en el adulto mayor	37
Introducción.....	37
Objetivo.....	38
Desarrollo de la Unidad 2	38
Temática 1. Alimentación Saludable	38
Temática 2.....	40
<i>Plato Saludable</i>	40
Unidad de aprendizaje 3: Derivación de Dietas y Principales Enfermedades en el Adulto Mayor	41
Introducción.....	41
Objetivo.....	42
Desarrollo de la Unidad 3	42
Temática 1. Derivación de Dietas Terapéuticas	42
<i>Derivación de Dietas</i>	43
<i>Actividad Evaluativa</i>	48
Temática 2. Principales Enfermedades en el Adulto Mayor	49
Unidad de aprendizaje 4: Etiquetado y Conservación de Alimentos	59
Introducción.....	59
Objetivo.....	60
Desarrollo de la Unidad 4	60
Temática 1. Etiquetado Nutricional	60
Temática 2. Conservación de los Alimentos	61

Unidad de Aprendizaje 5: Evaluación	62
Introducción.....	62
Objetivo.....	62
Desarrollo de la Unidad 5	63
Evaluación Módulo 6.....	63
Conclusiones y Recomendaciones	68
Referencias Bibliográficas	70
Anexos	80

Lista de Anexos

	pág.
Anexo A. Infografía alimentación saludable en el adulto mayor	80
Anexo B. Plato saludable de la familia colombiana	81
Anexo C. Derivación de dietas	82
Anexo D. Apareamiento derivación de dietas	88
Anexo E. Documento: principales enfermedades en el adulto	89

Lista de Figuras

	pág.
Figura 1. <i>Mapa conceptual temáticas abordadas</i>	28
Figura 2. <i>Macronutrientes</i>	33
Figura 3. <i>Vitaminas</i>	35
Figura 4. <i>Minerales</i>	36
Figura 5. <i>Alimentación en el adulto mayor</i>	37
Figura 6. <i>Infografía alimentación saludable en el adulto mayor</i>	39
Figura 7. <i>Nutrición en el adulto mayor</i>	39
Figura 8. <i>Plato Saludable</i>	40
Figura 9. <i>Plato Saludable</i>	41
Figura 10. <i>Dietas terapéuticas</i>	48
Figura 11. <i>Principales enfermedades en el adulto mayor</i>	50
Figura 12. <i>Lectura e interpretación del etiquetado nutricional</i>	61
Figura 13. <i>Conservación de los alimentos</i>	62

Lista de Tablas

	pág.
Tabla 1. <i>Identificación del módulo</i>	12
Tabla 2. <i>Unidad de Aprendizaje 1</i>	13
Tabla 3. <i>Unidad de Aprendizaje 2</i>	13
Tabla 4. <i>Unidad de Aprendizaje 3</i>	14
Tabla 5. <i>Unidad de Aprendizaje 4</i>	14
Tabla 6. <i>Unidad de Aprendizaje 5</i>	15
Tabla 7. <i>Temas</i>	29
Tabla 8. <i>Temas de Unidad de Aprendizaje 2</i>	38
Tabla 9. <i>Temas Unidad 3</i>	42
Tabla 10. <i>Temas Unidad 4</i>	60
Tabla 11. <i>Temas Unidad 5</i>	63

Lista de Videos

	pág.
Video 1. <i>Conceptos básicos de alimentación: macro y micronutrientes</i>	37
Video 2. <i>Conceptos básicos de nutrición y alimentación</i>	40
Video 3. <i>Plato saludable de la familia colombiana</i>	41
Video 4. <i>Enfermedades más comunes en el adulto mayor</i>	59
Video 5. <i>Etiquetado nutricional</i>	61
Video 6. <i>Conservación de los alimentos</i>	62

Identificación del Módulo y Estructura

Tabla 1.

Identificación del módulo

Nombre del Curso	Alimentación y nutrición para cuidadores formales e informales de adultos mayores
Experto temático	María Camila Giraldo, Andrea Sepúlveda.
Año de elaboración y versión	2023
Número de créditos	
Competencia global del módulo:	Alimentación y Nutrición del adulto mayor.
Revisado por:	Adriana María Quinto Cumplido
Fecha y versión de revisión:	Junio

Fuente: Guía para la elaboración de cursos de pregrado, posgrado y diplomados bajo la modalidad virtual UCO

Este curso se distribuye en cinco unidades de aprendizaje que se muestran a continuación:

AD: Acompañamiento docente horas por tema.

TIE: Trabajo independiente del estudiante horas por tema.

Unidades de Aprendizaje

Tabla 2.

Unidad de Aprendizaje 1

UNIDAD DE APRENDIZAJE 1:		
[Conceptos Básicos Sobre Alimentación Saludable y Nutrición]		
TEMAS	AD	TIE
Alimentación Saludable en el Adulto mayor.		
Macronutrientes.		
Vitaminas y Minerales.		
Alimentación en las Principales patologías en el adulto mayor.		

Nota: en la tabla 2 se aborda el contenido de la unidad de 1

Fuente: Guía para la elaboración de cursos de pregrado, posgrado y diplomados bajo la modalidad virtual UCO

Tabla 3.

Unidad de Aprendizaje 2

UNIDAD DE APRENDIZAJE 2:		
[Alimentación sana en el adulto mayor]		
TEMAS	AD	TIE
Alimentación Saludable.		
Requerimientos de los macronutrientes en el adulto mayor.		
Plato Saludable.		

Nota: en la tabla 3 se aborda el contenido de la unidad de aprendizaje 2

Fuente: Guía para la elaboración de cursos de pregrado, posgrado y diplomados bajo la modalidad virtual UCO

Tabla 4.*Unidad de Aprendizaje 3*

UNIDAD DE APRENDIZAJE 3:		
[Derivación de dietas y principales enfermedades en el adulto mayor]		
TEMAS	AD	TIE
Derivación de dietas terapéuticas.		
Apareamiento de derivación de dietas.		
Principales enfermedad enfermedades en el adulto mayor con sus respectivas recomendaciones.		

Nota: en la tabla 4 se aborda el contenido de la unidad de aprendizaje 3.

Fuente: Guía para la elaboración de cursos de pregrado, posgrado y diplomados bajo la modalidad virtual UCO.

Tabla 5.*Unidad de Aprendizaje 4*

UNIDAD DE APRENDIZAJE 4:		
[Etiquetado y conservación de alimentos]		
TEMAS	AD	TIE
Etiquetado nutricional.		
Conservación de los alimentos.		

Nota: En la tabla 5 se aborda el contenido de la unidad de aprendizaje 4.

Fuente: Guía para la elaboración de cursos de pregrado, posgrado y diplomados bajo la modalidad virtual UCO.

Tabla 6.**Unidad de Aprendizaje 5**

UNIDAD DE APRENDIZAJE 5:		
[Evaluación]		
TEMAS	AD	TIE
Evaluación conocimientos obtenidos.		

Nota: En la tabla 6 se aborda el contenido de la unidad de aprendizaje 5.

Fuente: Guía para la elaboración de cursos de pregrado, posgrado y diplomados bajo la modalidad virtual UCO

Objeto Virtual de Aprendizaje Alimentación y Nutrición para Cuidadores Formales e Informales de Adultos Mayores

Formulación del Problema

La vejez es un proceso biológico que se caracteriza por una serie de cambios fisiológicos que ocurren en el cuerpo de manera progresiva, estos vienen acompañados de deterioros en el estado físico y mental, y es por esto que van surgiendo diversas enfermedades con el paso de los años. Algunos de los factores más importantes entre los que se relacionan algunas patologías son los malos hábitos de alimentación y una vida sedentaria, lo que conlleva a una mala calidad de vida en el adulto mayor.

En la etapa de vida del adulto mayor, las enfermedades crónicas, son una de las principales causas de mortalidad, también hay un deterioro en la masa muscular, se presenta déficit de calcio y vitamina D y se dificulta la absorción de algunos nutrientes. Es importante

recalcar que a esta edad se presentan muchos problemas de malnutrición que desencadenan todos los riesgos de enfermedades para esta población, por este motivo es muy importante educar a los adultos mayores y a los cuidadores para tener una alimentación y nutrición balanceada, variada, adecuada, que cubra los requerimientos para la edad en la que se encuentran y así evitar factores de riesgo para este grupo poblacional.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar contenido para aplicar la herramienta OVA en alimentación y nutrición para cuidadores formales e informales de adultos mayores.

Objetivos Específicos

Describir los conceptos básicos acerca de la alimentación y nutrición en los cuidadores y en los adultos mayores, teniendo en cuenta las principales patologías y requerimientos nutricionales.

Construir contenido para la herramienta OVA para brindar información acerca de la alimentación y nutrición para cuidadores formales e informales de los adultos mayores.

Justificación

La vejez es un proceso biológico en el cual se evidencia un deterioro del estado físico y mental, acompañado de diversas enfermedades que se van desarrollando con el paso del tiempo. Algunos de los factores más importantes que se relacionan con estas enfermedades son los hábitos alimenticios y la vida sedentaria. En esta etapa de la vida hay grandes deterioros en la masa muscular de las personas, como también surgen las enfermedades crónicas no

transmisibles: sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, dislipidemia, diabetes. De igual modo se pueden evidenciar otras patologías que van apareciendo con la edad, estilos de vida y factores genéticos tales como: enfermedad cardiaca, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedad renal crónica y osteoporosis, por otro lado, se pueden desencadenar algunas enfermedades mentales como el Alzheimer, depresión y ansiedad, éstas pueden exacerbar las patologías anteriormente mencionadas, siendo éstas una de las principales causas de morbimortalidad en los adultos mayores y por ello una buena alimentación puede ser un aporte valioso para este grupo poblacional que es tan vulnerable.

En el cuidado del adulto mayor, su alimentación debe ser balanceada y con la meta u objetivo principal de mantener el estado de salud óptimo, cubrir los requerimientos energéticos y nutricionales propios de su edad, evitar la carencia de vitaminas y minerales y retardar la aparición o exacerbación de enfermedades crónicas no transmisibles. Mientras que el envejecimiento avanza, las habilidades mentales y físicas se afectan, por lo que en muchas ocasiones se necesita un cuidador, el cual, por obvias razones, debe tener conocimientos básicos sobre las problemáticas sociales, de salud y psicológicas que puede presentar un adulto mayor para asegurar un cuidado eficaz y un envejecimiento saludable.

El cuidado de los adultos mayores debe verse como un trabajo reconocido socialmente, puesto que, representa una pieza fundamental dentro de la progresión y el funcionamiento de la sociedad. El cuidado formal e informal de adultos mayores, necesita de un saber, de un saber hacer y un estar, pues deben llevar a cabo tareas, como: el suministro de medicamentos prescritos, la alimentación, cambios postura e higiene del paciente (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Así pues, la planificación de la alimentación domiciliaria debe comenzar con intervenciones educativas que aporten a la prevención de eventos adversos y, por consiguiente, a un envejecimiento saludable. Es necesario llevar a cabo estrategias de educación en salud para los cuidadores que promuevan una mayor autonomía para el cuidado del adulto mayor en el domicilio, que forme cuidadores más comprometidos, estables y preparados emocionalmente para resolver y reconocer posibles problemas, además de evitar errores y complicaciones derivados del uso de esas terapias (Afonso, y otros, 2023), ya que de este modo al realizar estas intervenciones se pueden ir reduciendo los problemas de salud pública en los adultos mayores.

Hablando de la nutrición y teniendo en cuenta que en la tercera edad una alimentación inadecuada puede desencadenar patologías u ocasionar efectos negativos en el estado de salud, se evidencian factores a considerar: patologías crónicas, enfermedades mentales, afección de las funciones digestivas, la capacidad masticatoria y la reducción de la absorción de nutrientes, lo cual puede causar cuadros de desnutrición en los adultos mayores, ya que la gran mayoría de estas personas presentan edentulismo, razón por la cual se deben realizar modificaciones en las texturas de los alimentos en el momento de la preparación. Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo del presente trabajo es diseñar contenido para aplicar la herramienta OVA en alimentación y nutrición, y así brindarle a los cuidadores formales e informales una mejor información acerca de la correcta alimentación y nutrición de los adultos mayores, ya que los alimentos y el cuidado son una parte fundamental para mejorar la calidad de vida de estas personas, por lo que se pretende diseñar el contenido para esta herramienta mediante un equipo interdisciplinario en las áreas de gerontología, enfermería y nutrición.

La población adulta mayor tiene un alto índice de vulnerabilidad y con desconocimiento acerca de temas alimentarios y nutricionales, por lo que se hace necesario en

muchas ocasiones contar con un cuidador, ya sea formal o informal, que tenga los conocimientos adecuados acerca de la alimentación de las personas adultas mayores y sus requerimientos nutricionales para prevenir deficiencias, mantener un peso saludable, retrasar la aparición de enfermedades asociadas con la alimentación y controlar las patologías diagnosticadas, es por esta razón que se hace necesario la creación del contenido para la herramienta OVA, ya que con ésta se pretende brindar información y educación tanto a los cuidadores como a los adultos mayores en los temas de macronutrientes y sus requerimientos, plato saludable, tipos de dieta con la prescripción adecuada para los adultos mayores relacionada a sus enfermedades, explicación de las principales patologías con sus respectivas recomendaciones, lectura e interpretación del etiquetado nutricional y la adecuada conservación de los alimentos, esto con el fin de crear los conocimientos verídicos sobre la alimentación en el adulto mayor mediante una forma sencilla, clara, didáctica y concisa para todas las personas que estén dispuestas a realizar el curso, ya que esto puede ser una herramienta fundamental de educación para mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores.

Con lo anteriormente mencionado se argumenta que el objeto virtual de aprendizaje en alimentación y nutrición para cuidadores formales e informales del adulto mayor tiene un aporte social, disciplinario y educativo.

Desarrollo Temático

El envejecimiento es un proceso continuo, en el que se evidencian cambios que son irreversibles a lo largo de la vida (Ministerio de Salud, 2022), la población de adulto mayor presenta una alta vulnerabilidad, ya que en la tercera edad se pueden presentar deterioro físico, cognitivos, y se ve afectada su alimentación por malos hábitos en ésta, por lo que es importante

educarlos en base a una alimentación sana, debido a esto se debe tener en cuenta los siguientes conceptos:

Alimentación Saludable

Es aquella que cumple con los requerimientos de energía y nutrientes, siendo una alimentación equilibrada, completa, adecuada, suficiente, inocua y diversificada con el objetivo de prevenir enfermedades causadas tanto por exceso o por deficiencias de energía y nutrientes (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016). Según la literatura internacional, hay aspectos que se relacionan con la definición adoptada por Colombia en cuanto al tema de la alimentación de las personas mayores, y también se destacan las características sociales y relacionales de los adultos mayores con sus seres cercanos y queridos en este tema (Dialnet, s.f.). Por lo que es de gran importancia promocionar buenos hábitos para tener una vida saludable no solo satisfacer las necesidades biológicas sino también las relaciones sociales (Uribe-Restrepo, González-Ortiz, Cárdenas-Gamboa, Burgos-Bernal, & Casas, 2018).

Persona Adulta Mayor en Colombia

Desde una perspectiva socio jurídica, las personas adultas mayores son reconocidas como sujetos de derechos, activos en la sociedad, y con responsabilidades hacia sí mismos, su familia, la sociedad y con futuras generaciones. Para la población colombiana, las personas adultas mayores han sido consideradas sujetos de especial protección constitucional tal como lo ha precisado la Corte Constitucional en diversos pronunciamientos jurisprudenciales, de este colectivo se derivan las obligaciones públicas y para con las personas que envejecen por su estado de vulnerabilidad (Colombia Potencia de la Vida, 2016). Desde una perspectiva cronológica se definen como personas adultas mayores aquellos hombres y mujeres mayores de 60 años. Sin embargo en el contexto colombiano se incluyen a personas mayores de 50 años,

debido a características específicas como: discapacidad o pertenencia a grupos étnicos (Colombia Potencia de la Vida, 2016), (Uribe-Restrepo, González-Ortiz, Cárdenas-Gamboa, Burgos-Bernal, & Casas, 2018).

Cuidador

Es aquella persona que brinda asistencia, cuidado y apoyo a otra persona que se encuentre en una situación de dependencia funcional, lo cual puede afectar su capacidad para llevar a cabo actividades diarias, su proyecto de vida y sus relaciones sociales. El cuidado puede involucrar tareas relacionadas con la atención, asistencia y apoyo, y generalmente se establecen relaciones familiares y sociales, principalmente basadas en parentescos, aunque también pueden surgir relaciones afectivas de amistad (Organización Internacional para las Migraciones, 2014). En este sentido se identifican cuatro tipos de cuidadores: cuidador primario, persona cuidadora familiar, persona cuidadora informal y persona cuidadora formal (Uribe-Restrepo, González-Ortiz, Cárdenas-Gamboa, Burgos-Bernal, & Casas, 2018).

Nutrientes

Los nutrientes son un componente irremplazable para el metabolismo de todos los seres vivos. Son sustancias que se encuentran en los alimentos y que participan de forma activa en las reacciones metabólicas para conservar las funciones del organismo, como lo son: proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales (Salud, s.f.).

Proteínas

Las proteínas forman parte de la estructura de los tejidos e intervienen en funciones metabólicas (enzimas, hormonas y anticuerpos) y reguladoras (transporte de oxígeno y asimilación de nutrientes) (Dahl, Barad, & Ford, 2018).

En la vejez hay una reducción de la masa corporal.

Los adultos mayores que consumen el requerimiento de proteínas tienen menor posibilidad de presentar depleción muscular, sarcopenia o de perder la capacidad de realizar las diferentes actividades diarias.

Grasas

La disminución del consumo de grasas saturadas y el aumento del consumo de grasas mono y poliinsaturadas ha sido vinculada con un menor riesgo de padecer diversas enfermedades, como el Alzheimer y enfermedades cardiovasculares. Consumir grasas insaturadas también puede contribuir a prevenir la disminución cognitiva y la demencia (Milla, López, & Candela, 2012).

Carbohidratos

Es importante el consumo de carbohidratos, ya que se metaboliza para producir glucosa, lo que proporciona energía. Además, los carbohidratos ricos en fibra ayudan a mantener una digestión adecuada y prevenir el estreñimiento. Es importante incluir carbohidratos complejos en nuestra dieta diaria, como arroz, cereales, leguminosas, verduras y hortalizas, ya que son ricos en fibra y no provocan cambios bruscos en los niveles de glucosa en la sangre (Gil, 2005).

Vitamina C

Es una vitamina soluble en agua cuyo consumo es importante, debido a que actúa como un antioxidante que neutraliza los radicales libres producidos por el cuerpo. Esta vitamina también es esencial para la formación de colágeno, lo que ayuda en la cicatrización de heridas en la piel y huesos, refuerza el sistema inmunológico y promueve la absorción del hierro de los alimentos por el organismo (García, 2012).

Calcio

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo absorbe un 20% menos de calcio, lo que hace necesario aumentar su ingesta en esta etapa de la vida. Si hay una deficiencia en el consumo de calcio, el cuerpo comenzará a extraerlo de los huesos, aumentando así el riesgo de desarrollar osteoporosis. Además, la falta de calcio también puede causar otros trastornos como dolor en las articulaciones, calambres, ritmo cardíaco anormal, deterioro cerebral, convulsiones, entre otros (Mazón-Lozada & Saquina-Pujos, 2015).

Fibra

A medida que envejecemos, la digestión y el tránsito intestinal se vuelven más lentos, lo que puede causar un aumento en la frecuencia de estreñimiento. Por lo tanto, se recomienda aumentar la ingesta de fibra, combinando la fibra soluble presente en frutas y verduras, junto con la fibra insoluble de los cereales integrales, y asegurándose de beber suficiente agua para un adecuado efecto en el tracto intestinal (Bravo-Vicente, 2023).

Se debe evitar el consumo de carbohidratos simples, alimentos grasos o que puedan ser irritantes, alimentos que tengan texturas duras, carnes rojas, fritos, y tener cuidado con la leche, ya que en esta edad se sufren intolerancias con los lácteos.

Enfermedades Prevalentes en la Tercera Edad

Según Vega (2021), en su artículo sobre enfermedades preventivas del adulto mayor, citó a La OMS donde esta anunció que cada nueve personas, existe un adulto mayor, se infiere que este valor aumente para el 2050. Anualmente 1.5 millones de personas mueren antes de los 70 años, por causa de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT). Lo cual afecta directamente en la calidad de vida del adulto mayor en el estado físico, psicológico, social y

ambiental, algunas de estas enfermedades ya no pueden ser curadas, por lo que necesitan terapias paliativas especiales, también existen condiciones como el sobre peso y la obesidad que si bien no son una enfermedad son factores de riesgo por los cuales se pueden desarrollar enfermedades crónicas.

Sobrepeso y Obesidad

Es un almacenamiento de grasa excesiva que es nocivo para la salud, puede ser ocasionado por alimentos con un alto índice energético del consumo energético, junto a la disminución de la actividad física y el aumento del sedentarismo (Jimenez-Talamantes, Rizk-Hernández, & Quiles-Izquierdo, 2019).

Hipertensión Arterial

Se considera una enfermedad que está originada por distintas causas “Se define hipertensión arterial como la elevación sostenida de la presión arterial por encima de los valores normales para la edad y comorbilidad” (Urrea, 2018).

Dislipidemia

La dislipidemia es una serie trastornos metabólicos en los que se presenta una elevación anormal de lípidos en la sangre. Son factores de riesgo para la aparición de enfermedades cardiovasculares. Los factores desencadenantes más comunes de esta condición son: el consumo excesivo de azúcares, alcohol y/o grasas, también es posible que se desarrolle por defectos genéticos, algunos medicamentos y enfermedades como diabetes, hipotiroidismo, sobrepeso y obesidad (Alvirde-García, 2016).

Diabetes

Se considera a la diabetes mellitus como un conjunto de trastornos metabólicos que son determinados por la hiperglucemia crónica, la cual se caracteriza por la producción de insulina

sin tener un correcto funcionamiento. Además de la hiperglucemia “coexisten alteraciones en el metabolismo de las grasas y de las proteínas” (Molina & Rodríguez, 2012).

Insuficiencia Cardíaca

El síndrome de insuficiencia cardíaca se presenta cuando hay cambios en el miocardio, aunque en la mayoría de los casos se asocia a cambios en el funcionamiento del miocardio del ventrículo izquierdo, lo que perjudica el llenado o eyección de sangre a nivel del ventrículo, lo que se manifiesta por diversos síntomas, como fatiga, disnea, limitaciones funcionales y en algunos casos retención de líquidos que conduce a congestión pulmonar o edema periférico (Imizcoz, 2008).

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Es una enfermedad crónica donde existe una limitación persistente del flujo de aire, no es 100% reversible. Esta limitación es causada por una respuesta inflamatoria anormal de los pulmones a partículas dañinas y gases. La obstrucción del flujo del aire se debe por una mezcla de enfermedad de las pequeñas vías (bronquiolitis obstructivas) y destrucción del parénquima (enfisema) (De GesEPOC & Of GesEPOC, 2012).

Enfermedad Renal Crónica (ERC)

La ERC se caracteriza por la reducción de la función renal o básicamente, la aparición de daño renal durante un periodo aproximado de un trimestre, la cual se expresa de forma directa mediante variaciones histológicas en una biopsia renal o de forma indirecta mediante marcadores que muestran el daño renal como lo es la albuminuria o proteinuria, por otro lado, distintas alteraciones como lo son en el sedimento urinario o en las pruebas de imagen (Mora-Gutiérrez, y otros, 2017).

Osteoporosis

Trastorno esquelético caracterizado por una disminución de la resistencia ósea. La osteoporosis generalmente no presenta síntomas, su principal complicación es la fractura. Es una enfermedad que afecta a todo el esqueleto y se caracteriza por una disminución de la masa ósea y una alteración de la micro arquitectura ósea que condiciona un hueso frágil (De Tejada-Romero & Henríquez, 2014).

Alzheimer

Es una enfermedad degenerativa y progresiva que hasta el momento no tiene cura y puede ocasionar un deterioro cognitivo y funcional grave en la persona afectada, es la causa principal de demencia en el mundo y el envejecimiento, el factor principal de riesgo (Nitrini & Bruck, 2012).

Depresión

La depresión es un trastorno en el que se evidencia un estado de tristeza profunda y una pérdida de interés que perduran durante al menos dos semanas y que están presentes la mayor parte del día. La depresión es una de las condiciones mentales que cada vez adquiere más relevancia dentro del grupo de trastornos (Belló, Puentes-Rosas, & Medina-Mora, 2005).

Metodología

Este proyecto se realizó a partir de la herramienta OVA (Objeto virtual de aprendizaje) el cual es una plataforma virtual educativa en la que se diseñarán unidades de aprendizaje para adultos mayores y sus cuidadores mediante métodos de aprendizaje como lo son: videos, actividades didácticas, ilustraciones, ejemplos y evaluaciones para medir el aprendizaje que se obtuvo mediante ésta.

Para brindar esta información dentro de la aplicación, se llevó a cabo una revisión bibliográfica actualizada para contrastar información, condensarla y que los datos brindados en la plataforma virtual siempre sean verídicos, los cuidadores formales e informales y adultos mayores obtendrán conocimiento de los conceptos básicos acerca de una alimentación saludable, los nutrientes que son necesarios para esta edad y los requerimientos de los adultos mayores, además se le enseñará al cuidador información básica sobre derivación de dietas terapéuticas, lectura de las etiquetas nutricionales, conservación de los alimentos y cuál podría ser la alimentación en las principales patologías que sufren los adultos mayores.

Para la escritura de los posibles resultados y discusión se comenzaron a diseñar las diferentes herramientas pedagógicas que irán dentro de la aplicación OVA como módulos, al igual que el desarrollo de actividades para la evaluación del aprendizaje de los mismos módulos, la revisión de referencias bibliográficas abarcaría inicialmente un rango de antigüedad de cinco años, sin embargo, por ser un tema que concierne a definiciones de patologías, se amplió el rango de búsqueda de 30 años.

La revisión de documentos se realizó teniendo en cuenta los siguientes criterios de inclusión: conceptos básicos sobre alimentación saludable, nutrientes necesarios para el adulto mayor, derivación de dietas, conservación de los alimentos, etiquetado nutricional y alimentación correspondiente según la patología. Teniendo en cuenta palabras claves como: Nutrición, Adulto Mayor, Vitaminas, Minerales, Derivación de Dietas, enfermedades en el adulto mayor.

Criterios de exclusión: revisión de documentos en segunda lengua, documentos de casas farmacéuticas. Como pautas para el contraste científico se tuvo en cuenta la información encontrada en algunas bases de datos como: Google académico, Cochrane, Scimedirect, PubMed y Scielo.

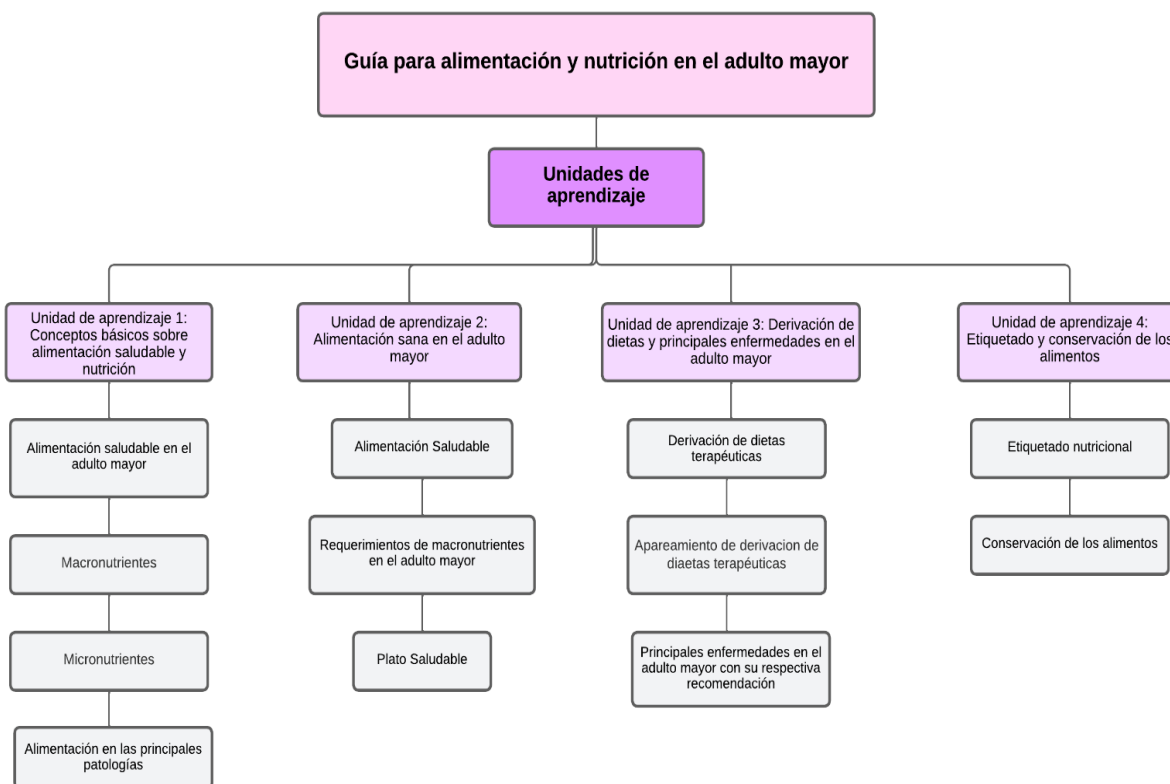
Resultados

Desarrollo del Módulo

Bienvenidos al módulo seis, el cual consiste en alimentación y nutrición en el adulto mayor, éste se basa en cinco unidades de aprendizaje en las que se abordan temas que serán de suma importancia en la tercera edad, ayudando a mejorar su alimentación y la calidad de vida, y se desarrollará como se muestra en la (Figura 1) donde se evidencia el desarrollo temático para poder cumplir con objetivos propuestos.

Figura 1.

Mapa conceptual temáticas abordadas



Fuente: elaboración propia

Unidad de Aprendizaje 1: Conceptos Básicos sobre alimentación Saludable y Nutrición

Introducción

La presente unidad explica a los cuidadores formales e informales de los adultos mayores definiciones sobre los conceptos básicos de alimentación saludable y nutrición en el adulto mayor, incluyendo temas como: nutrientes esenciales (proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales) y alimentación en las principales patologías para que de este modo puedan entender y comprender de una manera más fácil el desarrollo de las siguientes unidades de aprendizaje.

Objetivo

Explicar mediante un texto a los cuidadores formales e informales del adulto mayor los conceptos básicos de alimentación saludable y nutrición.

Tabla 7.

Temas

TEMAS
1. Alimentación Saludable en el Adulto mayor.
2. Macronutrientes.
3. Vitaminas y Minerales.
4. Alimentación en las Principales patologías en el adulto mayor.

Fuente: propia del autor

Desarrollo de la Unidad 1

Temática 1. Alimentación Saludable en el Adulto Mayor

Es la alimentación que “satisface las necesidades de energía y de nutrientes en todas las etapas de la vida, es completa, equilibrada, suficiente y adecuada” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016). Teniendo esto en cuenta, hay que cumplir con una serie de nutrientes diarios (macro y micronutrientes) para el buen funcionamiento del cuerpo maduro de los adultos mayores, como lo son:

Temática 2. Macronutrientes

Proteínas

El envejecimiento no solo se manifiesta de forma exterior, también se envejece interiormente y, de hecho:

El envejecimiento de las fibras musculares trae como consecuencias caídas frecuentes, disminución de la masa ósea y pérdida de la movilidad, lo que puede desencadenar una reducción en el desarrollo de las actividades diarias, depleción muscular, pérdida en las funciones digestivas, etc. (Elias-Pasache, 2022).

Por lo que durante esta etapa se debe tener una buena ingesta de proteína para que los adultos mayores tengan menos probabilidad de perder la capacidad de ejecutar sus funciones cotidianas, “el requerimiento de proteína es de 15-20% de las calorías totales diarias para adultos sanos. El incremento de proteína en la dieta mantiene músculos saludables, y por ello las recomendaciones para su consumo deberían estar bien dirigidas” (Amador-Licona, Moreno-Vargas, & Martínez-Cordero, 2018). Este 15-20% o incluso un poco más se traduciría perfectamente en 1,2- 1,11 gramos de proteína por kilogramo de peso. Sin embargo, muchos creen que puede afectar el funcionamiento renal, realmente es un mito que hay que erradicar, el

miedo a consumir proteína es un factor grave desencadenante en la pérdida de masa muscular, un tejido metabólicamente activo que le da fuerza y tono al cuerpo.

Grasas

El consumo adecuado de grasas ha sido asociado a un bajo riesgo de padecer enfermedades como como el Alzheimer, enfermedades cardiovasculares entre otras, muchos autores indican que “en esta etapa hay que reducir los alimentos de alta densidad energética, especialmente grasas” (Troncoso-Pantoja, 2017), ya que, los adultos mayores son un poco más sedentarios hablando estadísticamente, por lo que esa grasa sería acumulada, sin embargo, la grasa es necesaria, especialmente para la función cognitiva y el buen funcionamiento de las articulaciones, por lo que se recomienda una ingesta de un gramo por kilogramo de peso al día (1g/kg/día). Repartidos en:

- Ácidos grasos saturados: 7-10% del total
- Ácidos grasos poliinsaturados: inferiores al 10%
- Ácidos grasos mono insaturados: 10-15%, potenciando los omega-3, que se encuentran en el pescado azul y que tienen efectos antiinflamatorios y antitrombóticos.

Se recomienda suplementar Omega-3 en los adultos mayores, ya que este grupo de ácidos grasos es muy difícil de obtenerlos por medio de la dieta (se encuentran en alimentos que no hacen parte de la cultura alimentaria del departamento de Antioquia), en mariscos, nueces y semillas que no son muy comunes en la dieta de un adulto mayor, por lo que Waitzberg & Garla (2014), sugiere que:

Una disminución de la función cognitiva y de la memoria se considera que es una consecuencia normal del envejecimiento. Los ácidos grasos omega-3 poliinsaturados, son

cada vez más propuestos como suplementos dietéticos con la capacidad de reducir el riesgo de deterioro cognitivo, incluyendo la enfermedad de Alzheimer (EA).

Carbohidratos

Estos macronutrientes son la principal fuente de energía y al ser ricos en fibra, ayudan a tener una buena digestión y prevenir condiciones como el estreñimiento. Del Centre Geriàtric Maria Gay, D (2017b), sugiere que “en las personas mayores disminuye la tolerancia a la glucosa por lo que se aconseja que su alimentación tenga un contenido alto en carbohidratos complejos y fibra.” Más o menos un 50-55% de la energía total diaria, se aconsejan alimentos como arroz, yuca, papa, pasta, legumbres y evitar lo que más se pueda los carbohidratos simples como azúcares, pastelería, refrescos, etc.

Un tipo de carbohidrato no digerible es la fibra, la fibra tiene muchos beneficios, ya que ayuda a tener una mejor movilidad intestinal, mejora y previene el estreñimiento, reduce el riesgo de padecer cáncer de colon, regula los niveles de la glucosa en la sangre y la colesterinemia. Sin embargo, comer altas cantidades de fibra puede interferir con la absorción de micronutrientes. Se recomienda un promedio entre 20-30g/día, acompañado de un consumo mínimo de agua de 30 milímetros por kilogramo de peso al día.

Figura 2.*Macronutrientes*

Macronutrientes



Fuente: uDocz (2021) Macronutrientes (Mazón-Lozada & Saquina-Pujos, 2015)

Temática 3. Vitaminas y Minerales***Vitaminas***

Las vitaminas son nutrientes indispensables para desarrollar la mayoría de las funciones corporales. Los adultos mayores están predispuestos a sufrir deficiencias debido a su bajo consumo, para cumplir sus requerimientos o bien por comer poco variado y equilibrado o en pequeñas cantidades, por patologías o medicamentos que en ocasiones necesitan más vitaminas o que dificulten su absorción, también se pueden presentar, por los cambios biológicos representativos de esa edad.

Por lo general, “se observan deficiencias de las vitaminas: B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B6 (piridina), B9 (ácido fólico), B12 (cianocobalamina), C (ácido ascórbico), D (calciferol), E (tocoferol)” (Del Centre Geriàtric Maria Gay, D., 2017b); por lo anterior es importante incluir alimentos fuente que suplan estas necesidades, al igual que una buena y segura exposición al sol

(Vit D), tomando siempre los métodos de protección como la hora de exposición y la parte del cuerpo expuesta.

Algunos alimentos fuente son:

- B1: Cereales de grano entero o integrales, huevos, legumbres, nueces y semillas.
- B2: Vísceras, leche descremada, hortalizas
- B6: Atún, banano, carne, legumbres
- B9: Hojas verdes oscuras, frutos secos, cebollines B12: Carne, huevos, leche,

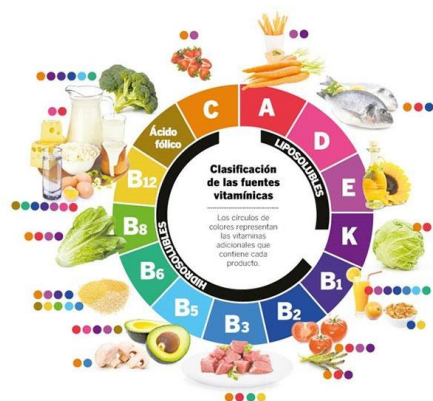
productos fortificados.

- C: Cítricos, frutas y verduras
- E: Frutos secos, aceite de oliva, semillas, vegetales de hoja verde.

Como se puede observar, hay varios alimentos que se repiten, por lo que un solo alimento de los mencionados puede contener varias de las vitaminas necesarias, es cuestión de combinar y de elegir alimentos variados diariamente, si no es posible conseguir alimentos variados por la economía, la zona o por la disponibilidad o acceso, siempre es bueno tener en cuenta la recomendación de un suplemento multivitamínico cuando se requiera.

Figura 3.

Vitaminas



Fuente: (Zamora, 2020)

Minerales

Estos nutrientes se deben de vigilar, ya que la capacidad de absorción se reduce por los cambios fisiológicos y biológicos normales de esta edad, enfermedades, interacción con algunos medicamentos, etc. Es importante el consumo de estos minerales especialmente la de hierro, zinc y calcio. Pero como se mencionó anteriormente hay alimentos que son un conjunto de múltiples nutrientes, por lo que al igual que las vitaminas un consumo variado de estos diariamente, se traduce en una dieta saludable y equilibrada como lo son los frutos secos, semillas, vegetales de hojas verdes, aceite de oliva, frutas y verduras, etc.

Figura 4.

Minerales



Fuente: (123RF, s.f.)

Temática 4. Alimentación en las Principales Patologías del Adulto Mayor

Para una adecuada alimentación y nutrición teniendo en cuenta las principales patologías que se refieren a (ECNT) enfermedades crónicas no transmisibles, se debe individualizar al adulto mayor, sus síntomas y su manera de llevar la enfermedad, ya que los requerimientos de cada persona cambian de acuerdo a su altura, peso, estilo de vida, ambiente, contexto o situación social y patología en específico, las recomendaciones generalizadas se realizan con el fin de tener una guía, pero no significa que se tenga que cumplir al pie de la letra.

Para tratar este tipo de enfermedades se utilizan las recomendaciones brindadas anteriormente en la alimentación saludable del adulto mayor, dando por sentado que, si hay una patología específica que requiera más o menos grasa, más o menos carbohidratos o más o menos proteína, la recomendación y ajustes se hagan con la ayuda y dirección de un médico o un nutricionista, en esos casos particulares.

Sin embargo, se tiene certeza que si se consumen adecuada y responsablemente los macronutrientes se aumenta el consumo de micronutrientes como lo son las vitaminas y los

minerales, se pueden prevenir muchas de estas enfermedades, o bien, se pueden controlar o mejorar si ya se tiene una patología de base.

Para ampliar el conocimiento te invitamos a ver el video: conceptos básicos de alimentación: macro y micronutrientes (Escuelas Online de Salud, 2019).

Video 1.

Conceptos básicos de alimentación: macro y micronutrientes

https://www.youtube.com/watch?v=r_fkazj1jWs

Figura 5.

Alimentación en el adulto mayor



Fuente: (Canitas, s.f.)

Unidad de Aprendizaje 2: Alimentación sana en el adulto mayor

Introducción

La presente unidad cuenta con dos temáticas, en la primera se realiza una retroalimentación de alimentación saludable, macronutrientes y sus requerimientos, y algunos

micronutrientes esenciales en el adulto mayor mediante una infografía y en la segunda actividad se muestra la distribución adecuada del plato de la familia colombiana.

Objetivo

Enseñar los requerimientos nutricionales de macronutrientes y las porciones adecuadas del plato saludable para los adultos mayores.

Tabla 8.

Temas de Unidad de Aprendizaje 2

Temas
1. Alimentación Saludable.
2. Requerimientos de los macronutrientes en el adulto mayor.
3. Plato Saludable.

Fuente: propia del autor

Desarrollo de la Unidad 2

Temática 1. Alimentación Saludable

Con la siguiente infografía (Figura 6) se pretende informar sobre la alimentación saludable, macronutrientes y sus debidos requerimientos y algunos micronutrientes esenciales en los adultos mayores.

Figura 6.

Infografía alimentación saludable en el adulto mayor



Nota: Figura de elaboración propia con referencia de la resolución 3803 de 2016

Figura 7.

Nutrición en el adulto mayor



Fuente: (País, 2017)

Te invitamos a ver el siguiente video sobre conceptos básicos de nutrición y alimentación (GuíaMed, 2021).

Video 2.

Conceptos básicos de nutrición y alimentación

<https://www.youtube.com/watch?v=qHimbDfTXYg>

Temática 2.

Plato Saludable

Mediante una ilustración (Figura 8) se enseña las porciones de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.

Figura 8.

Plato Saludable



Nota: Figura de elaboración propia con recomendaciones de las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años (GABAS) S/f). Gov.co.

Fuente: (Bienestar Familiar, 2020)

Figura 9.*Plato Saludable*

Fuente: (Alcaldía de Villanueva Casanare, 2018)

Para mayor entendimiento sobre el plato saludable de la familia colombiana de Villanueva Casanare (2018), ingresa a el siguiente link

Video 3.*Plato saludable de la familia colombiana*

<https://www.youtube.com/watch?v=DmKHHW2jsZc>

Unidad de aprendizaje 3: Derivación de Dietas y Principales Enfermedades en el Adulto**Mayor****Introducción**

En el proceso de envejecimiento, las personas adultas pueden enfrentar varios desafíos relacionados con la salud, siendo posible que debido a esto surjan diversas patologías que deban ser atendidas de manera especial y como se ha reiterado una de las formas más efectivas de abordarlas es por medio de una buena alimentación. Es por ello por lo que se elaboró un texto con la información de la derivación de dietas que se puede prescribir a los adultos mayores y

para incentivar su aprendizaje, se desarrolló una actividad de apareamiento. Así también, para facilitar la comprensión de estas patologías y promover una sana alimentación, se ha creado un texto con ilustraciones que explica de manera clara las principales enfermedades que afectan a los adultos mayores y según éstas su debida alimentación.

Objetivo

Conocer los diferentes tipos de dieta y las principales patologías con sus respectivas recomendaciones para el adulto mayor.

Tabla 9.

Temas Unidad 3

TEMAS
1. Derivación de dietas terapéuticas.
2. Apareamiento de derivación de dietas.
3. Principales enfermedad enfermedades en el adulto mayor con sus respectivas recomendaciones.

Fuente: propia del autor

Desarrollo de la Unidad 3

Temática 1. Derivación de Dietas Terapéuticas

Se realizó un texto con la información de la derivación de dietas (Figura 3) que se pueden prescribir a los adultos mayores, seguidamente se realizó una actividad de apareamiento, para que haya una retroalimentación del tema.

Derivación de Dietas

La presente derivación dietaría pretende brindar información necesaria acerca de los diferentes tipos de dietas que se puede suministrar a los adultos mayores dependiendo de sus patologías.

- **Dieta normal:**

Definición: es la dieta que se le asigna a las personas sanas y aporta las cantidades suficientes de energía y nutrientes, en promedio unas 2000 kcal al día.

Indicación: personas sanas sin ninguna alteración metabólica.

Alimentos permitidos: todos.

- **Dietas modificadas en consistencia:**

- **Dieta líquida clara:**

Definición: es una dieta que se caracteriza por la ingesta de líquidos transparentes o semitransparentes, sin ningún residuo sólido, por lo cual se debe usar en cortos periodos de tiempo debido a que solo aporta agua y carbohidratos.

Indicación: esta dieta va dirigida a pacientes como: los postoperatorios, con procedimientos quirúrgicos, cirugía del intestino, con procedimiento de endoscopia, para la recuperación de enfermedades gastrointestinales como gastroenteritis o por vómito y diarrea. Esta dieta tiene el propósito de suministrar líquidos, electrolitos y energía, los cuales sirve para hidratar tejidos, calmar la sed y probar tolerancia a la vía oral.

Alimentos permitidos: consomé, sopas sin trozos de alimentos, jugos de frutas claros sin pulpa, aromática.

Alimentos no permitidos: lácteos, derivados lácteos, bebidas con gas, condimentos, leguminosas y alimentos sólidos.

- **Dieta líquida completa**

Definición: esta dieta está compuesta por alimentos líquidos o licuados, debe de ser planeada cumpliendo con requerimientos nutricionales y vigilándose el aporte de vitamina C, hierro y fibra; ya que esta dieta a largo plazo puede causar deficiencias nutricionales en estos nutrientes.

Indicación: paciente con dificultad para masticar o deglutir, con prótesis mal ajustada o desgastada, con estenosis esofágica, paciente inapetente.

Alimentos permitidos: todos en consistencia líquida.

Alimentos no permitidos: alimentos enteros, bebidas con gas y condimentos.

- **Dieta blanda.**

Definición: a este tipo de dieta se le modifica la consistencia de los alimentos, ya que permite facilitar a los adultos mayores la masticación y la deglución de los alimentos, ofreciéndolos de manera blanda en trozos o en puré.

Indicación: ésta se suministra a personas que tengan dificultad para masticar, ya sea por alguna cirugía que le fue realizada, por problemas dentales o por su edad avanzada.

Alimentos permitidos: cualquier tipo de carne desmechada o molida, pescado, lácteos, arroz, huevo, caldos, pan, cereales.

Alimentos no permitidos: alimentos de consistencia dura.

• **Dietas modificadas en macronutrientes:**

- **Dieta hipercalórica:**

Definición: este tipo de dieta admite todos los grupos de alimentos, con un aumento hasta del 20% del aporte calórico.

Indicación: este tipo de dieta será suministrada a aquellos adultos que se encuentren con un estado de peso bajo, con riesgo de delgadez o cualquier condición clínica que aumente el gasto energético de manera moderada.

Alimentos permitidos: se pueden usar aquellos alimentos que contienen densidad calórica como la mantequilla, aceite vegetal, mermeladas, alimentos de origen animal. Se pueden incluir todos los grupos de alimentos.

Alimentos no permitidos: ninguno.

- **Dieta hipocalórica.**

Definición: este tipo de dieta es aquella que aporta menos calorías que las requeridas, restringiendo hasta en un 20% el valor calórico total.

Indicación: se brinda esta dieta a pacientes con problemas de sobrepeso u obesidad, insuficiencia cardíaca congestiva, EPOC con síntomas exacerbados, post-infarto.

Alimentos permitidos: mayormente frutas y verduras, lácteos semi o descremados, preparaciones cocidas, asadas y al vapor, pollo o pescado sin piel, evitar azúcares refinadas.

Alimentos no permitidos: alimentos con alta densidad calórica como dulces, azúcar, panela, fritos, salsas, carnes gordas.

- **Hipoproteica**

Definición: es una dieta que aporta menos proteína que una dieta normal, ésta pretende controlar los desechos nitrogenados. La restricción de proteína varía de 0.5 a 0.8 gr. de proteína por kilogramo.

Indicación: enfermedad hepática crónica, daño renal, hiperamonemia, hipoproteinemia.

Alimentos permitidos: incluir todos los alimentos, teniendo en cuenta la restricción proteica y control de sodio, potasio y fósforo.

Alimentos no permitidos: disminuir el consumo de alimentos fuentes de proteína como carnes, huevo, lácteos, derivados lácteos y leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos, arveja, soya.

- **Hiperproteica:**

Definición: es una dieta que aporta más proteína que una dieta normal, 1.5 gramos de proteína/kilogramo de peso.

Indicación: está indicada en pacientes con trauma, sepsis, estado infeccioso, quemados y desnutrición proteico-energética.

Alimentos permitidos: todo tipo de carnes, huevo, lácteos y derivados (queso, yogurt), leguminosas (lentejas, frijoles, arveja, garbanzos).

Alimentos no permitidos: ninguno.

- **Dieta hipograsa:**

Definición: esta dieta aporta una cantidad de grasa igual o menos al 25% del valor calórico total.

Indicación: ésta va dirigida a los adultos que padezcan de dislipidemia, enfermedad hepatobiliar, enfermedad de mala absorción, desordenes en la secreción de sales biliares, pancreatitis crónica, enfermedades cardiacas.

Alimentos permitidos: verduras, frutas, carnes magras, leche descremada, queso bajo en grasa, cereales, plátanos y tubérculos, leguminosas, embutidos bajos en grasas.

Alimentos no permitidos: con esta dieta se debe reducir en gran medida las grasas saturadas como: vísceras, manteca, mantequilla, crema de leche, aceite de coco. Así como las grasas de las carnes y productos de paquetes que han pasado por frituras.

- **Dieta hipoglúcida:**

- **Definición:** ésta es una dieta que tiene distribución adecuada y proporcional de carbohidratos complejos y con restricción de los carbohidratos simples. Se suministra fraccionada en seis comidas

Indicación: este tipo de dieta debe ser suministrada a aquellos adultos mayores que presenten diabetes mellitus tipo uno y dos, aquellos que sufran EPOC, hipoglucemia, hipertrigliceridemia, pacientes que requieran disminuir peso.

Alimentos permitidos: las bebidas que se ofrezcan no pueden llevar azúcar, miel, panela, si se prefieren dulces suministrar edulcorantes, no ofrecer productos de panadería azucarados como pasteles, dulces, postres, arequipe, bocadillo, o bebidas industriales azucaradas, suministrar carbohidratos de absorción lenta como: papa, yuca, plátano.

Alimentos no permitidos: carbohidratos simples como: azúcar, panela, miel y preparaciones que los contengan.

- **Dieta hiposódica:**

Definición: es un tipo de dieta que en la cual se debe modificar la cantidad de sodio aportado por la dieta.

Indicación: este tipo de dieta se suministra para aquellos adultos mayores con enfermedades como: hipertensión arterial, insuficiencia renal, insuficiencia cardiaca congestiva, paciente con edema, paciente retención de líquidos.

Alimentos permitidos: todos excepto los de alto contenido de sodio.

Alimentos no permitidos: embutidos, enlatados, alimentos procesados e industrializados, margarina o mantequilla adicionadas con sal, condimentos, aderezos, salsas y bicarbonato de sodio.

Figura 10.*Dietas terapéuticas*

Fuente: (Universidad Internacional de Valencia, 2022)

Actividad Evaluativa

Mediante un apareamiento se busca evaluar el entendimiento de la derivación de dietas terapéuticas que se explicó anteriormente.

Apareamiento

A Dieta que se compone únicamente de alimentos líquidos y que su principal función es probar la vía oral.

B Dieta reducida en sodio.

C Dieta reducida en carbohidratos.

D Dieta de consistencia blanda que facilitan la masticación.

E Dieta que se caracteriza por ser baja en grasas.

F Dieta que se caracteriza por suministrar todos los alimentos licuados.

G Aporta menor cantidad de proteína a los requerimientos.

H Dieta para personas sanas que no presentan ninguna alteración metabólica y que no necesitan modificación en su patrón alimentario.

I Se restringe la cantidad de calorías consumidas por debajo de los requerimientos.

J Se aumenta la cantidad de calorías consumidas por encima de los requerimientos.

- A. Dieta de consistencia liquida clara
- B. Dieta hiposódica
- C. Dieta hipoglúcida
- D. Dieta de consistencia blanda
- E. Dieta hipograsa
- F. Dieta de consistencia liquida completa
- G. Dieta hipoproteica
- H. Dieta normal
- I. Dieta hipocalórica
- J. Dieta hipercalórica

Temática 2. Principales Enfermedades en el Adulto Mayor

Se construyó un texto con ilustraciones (Figura 11) en el que se explicarán las principales patologías que padecen los adultos mayores y según éstas su debida alimentación.

Figura 11.

Principales enfermedades en el adulto mayor.

Principales enfermedades en el adulto mayor

Las enfermedades constituyen una problemática de salud por su elevada prevalencia en adultos mayores y por su nivel de mortalidad, es importante que ellos se realicen chequeos regulares, reciban atención médica y lleven una alimentación saludable, hacer ejercicio con regularidad, además, evitar el tabaco y el alcohol va contribuir a tener un mejor control de las enfermedades.

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) en los adultos mayores son una de las principales preocupaciones de salud debido a que pueden limitar el desempeño en la realización de actividades para su vida como independientes, lo que lleva a que se vea afectada su calidad de vida. Estas enfermedades suelen adquirirse y ser definitivas, existiendo así diversas enfermedades crónicas que son más comunes debido al proceso de envejecimiento del cuerpo y a la exposición acumulativa a factores de riesgo en lo largo de la vida, entre ellas podemos ver las siguientes:

Sobrepeso y obesidad:

¿Qué es?

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud comunes en los adultos mayores y se producen por una inadecuada alimentación, por el aumento en la ingesta de productos ultra procesados con un alto contenido energético, también se debe a la poca realización de actividad física de cada individuo, reflejando de este modo en el cuerpo un exceso de grasa.



Consecuencias:

La adquisición de esta enfermedad puede aumentar el riesgo de adquirir una serie de problemas de salud, como lo son la diabetes, enfermedades del corazón, hipertensión arterial, problemas de movilidad, cáncer y problemas de salud mental, entre otros.



Tipo de dieta: hipocalórica, normoproteica, controlada en carbohidratos simples, fraccionada.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Es importante una dieta equilibrada y adecuada en calorías, realizar actividad física para lograr una pérdida de peso saludable.
- Disminuya el tamaño de las porciones y limite el consumo de alimentos altos en calorías como los ultra-procesado y azucarados.
- Consuma alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, cereales integrales; estos alimentos ayudan a sentirse saciado por más tiempo y son ricos en fibra y nutrientes.
- Aumente la ingesta de proteínas como huevo, pollo, pescado, cerdo, res, ya que estas ayudan al mantenimiento de masa muscular.
- limite la ingesta de grasas saturadas y trans, evite fritar los alimentos, ya que aumentan los problemas de salud.
- Beba suficiente agua para mantenerse hidratado, evite las bebidas azucaradas y alcohólicas para reducir el consumo adicional de calorías.



Hipertensión arterial:

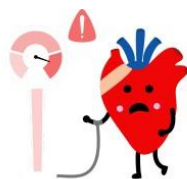
¿Qué es?

Es una enfermedad en la cual la fuerza o presión de la sangre que corre a través de las arterias es mayor de lo normal, esta condición se puede dividir en dos tipos que son: la presión arterial sistólica y diastólica, la primera se mide cuando el corazón se contrae y genera una fuerza o presión arterial de 120, considerándose hipertensión por encima de este valor y la segunda se mide cuando el corazón se relaja y llega a un rango de fuerza o presión normal de 80, considerándose hipertensión cuando la medición arroje un número elevado a este valor.



Consecuencias:

Esta enfermedad puede tener graves consecuencias para la salud a largo plazo ya que puede dañar los vasos sanguíneos y generar enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebro vasculares, enfermedad renal crónica y problemas de visión.



Tipo de Dieta: normocalórica, normoproteica, hiposódica, fraccionada.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Reduzca la ingesta de sodio, limitando el consumo de embutidos, enlatados, sopa de sobres y ultra-procesados, ya que pueden aumentar la presión arterial.
- Consuma una dieta variada, rica en frutas, verduras y cereales integrales: estos alimentos tienen muchos nutrientes y pueden ayudar a controlar la presión arterial.
- Consuma proteínas saludables como huevo, carnes magras, pollo, pescado y leguminosas, estos alimentos ayudan a mantener la masa muscular.
- Limite el consumo excesivo de alcohol, puede aumentar la presión arterial.



Dislipidemia:

¿Qué es?

La dislipidemia es un trastorno del metabolismo en el que se producen niveles anormales de grasa en la sangre donde podemos encontrar anomalías o desequilibrios como niveles elevados de colesterol LDL (conocido como "colesterol malo"), niveles bajos de colesterol HDL (conocido como "colesterol bueno") y/o niveles de triglicéridos altos. Esta enfermedad puede ser causada por factores genéticos o relacionados con el estilo de vida, como una alimentación poco saludable, la falta de actividad física, el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.



Consecuencias:

La dislipidemia puede tener varias consecuencias negativas, como lo son las enfermedades cardiovasculares, la aterosclerosis, la diabetes tipo 2, enfermedad hepática y la pancreatitis.



Tipo de dieta: normocalórica, normoproteica, hipograsa, alta en fibra, fraccionada.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Reduzca la ingesta de grasas saturadas y trans, estas pueden aumentar los niveles de colesterol LDL en la sangre
- Consuma grasas saludables como el aceite de oliva, pescado, aguacate y frutos secos, estos alimentos pueden ayudar a disminuir los niveles de colesterol LDL y triglicéridos en la sangre.
- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra como: frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas, la fibra puede disminuir los niveles de colesterol LDL en la sangre.
- Evite los alimentos procesados y azucarados, estos contienen muchas calorías y poco valor nutricional.
- Limite la ingesta de alcohol, el consumo excesivo de alcohol puede aumentar los niveles de triglicéridos en la sangre.
- Realice actividad física, este ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL y triglicéridos en la sangre.

Diabetes

¿Qué es?

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por niveles elevados de azúcar (glucosa) en la sangre. Esto ocurre porque el cuerpo no produce suficiente insulina o porque no puede utilizar adecuadamente la insulina que produce. La diabetes puede ser causada por factores genéticos y/o de estilos de vida.



Consecuencias:

La diabetes puede causar problemas de salud graves como enfermedades cardiovasculares, enfermedades renales, problemas de visión, neuropatía y problemas dentales.



Tipo de dieta: normocalórica, normoproteica, hipoglúcida, controlada en carbohidratos simples, alta en fibra, fraccionada.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Controle su ingesta de carbohidratos simples, estos pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre.
- Consuma alimentos ricos en fibra: frutas, verduras, leguminosas y cereales integrales, estos ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre.
- Consuma grasas saludables como : aceite de oliva, aguacate, pescado, frutos secos para evitar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Opte por proteínas saludables: pollo, pescado y leguminosas, estas ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre y ayudan a mantener mayor saciedad.
- Restrinja el consumo de alimentos procesados y con azúcar añadida, estos pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Realice actividad física, sobre todo ejercicios de fuerza, estos ayudan a que el cuerpo sea más sensible a la insulina.

- Beba suficiente agua para mantenerse hidratado.

Insuficiencia cardíaca:

¿Qué es?

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad en la que el corazón no puede bombear suficiente sangre y oxígeno a los diferentes órganos del cuerpo. Esta enfermedad puede ocurrir cuando el corazón está débil o dañado por una o varias causas como el sobrepeso y la obesidad, diabetes, hipertensión y dislipidemia, etc.



Consecuencias:

Esta enfermedad puede causar limitación en la capacidad física, dificultad respiratoria y problemas renales.



Tipo de dieta: hipocalórica, normoproteica, hiposódico, controlado en líquidos, fraccionado.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Mantenga un peso saludable.
- Reduzca el consumo de sodio, este puede causar retención de líquidos y empeorar la insuficiencia cardíaca. Se debe limitar el consumo de alimentos enlatados, embutidos y ultra-procesados.
- Consuma una dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales, estos alimentos contienen muchos nutrientes y antioxidantes que pueden ayudar a reducir la inflamación y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Consuma proteínas magras: pollo, pescado y leguminosas, pueden ayudar a mantener la masa muscular.
- Limite la ingesta de líquidos, el exceso de estos puede aumentar el trabajo del corazón y empeorar la insuficiencia cardíaca. Siempre se debe de seguir las recomendaciones de su médico.
- Limite el consumo de alcohol y la cafeína, estos aumentan el trabajo del corazón y empeoran la insuficiencia cardíaca.



Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

¿Qué es?

Es una enfermedad crónica y progresiva que se caracteriza por una obstrucción del flujo de aire en los pulmones, lo que provoca dificultad para respirar; esta afecta a los pulmones y hace que la respiración sea difícil. El EPOC es causado principalmente por la exposición prolongada a componentes, partículas o gases nocivos para la salud de las personas, como lo es el humo del tabaco, la contaminación del aire y los vapores químicos.



Consecuencias:

El EPOC puede tener diversas consecuencias graves que afectan los pulmones, como la insuficiencia respiratoria, infecciones respiratorias, problemas cardíacos y la pérdida de la capacidad física.



Tipo de dieta: hipocalórica, normoproteica, controlada en carbohidratos simples, fraccionada.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

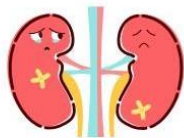
- Mantenga un peso saludable, puede mejorar la función de los pulmones.
- Consuma una dieta equilibrada y variada que contenga todos los grupos de alimentos.
- Consuma proteínas magras, estas pueden ayudar a mantener la masa muscular y mejorar la función pulmonar.
- Consuma grasas saludables como el aceite de oliva, aguacate, frutos secos, pueden reducir la inflamación y mejorar la función pulmonar.
- Beba suficiente agua.



Enfermedad renal crónica

¿Qué es?

Esta enfermedad genera problemas de salud que afectan la capacidad de los riñones para funcionar correctamente durante un período prolongado de tiempo y se produce cuando los riñones pierden gradualmente su capacidad para filtrar adecuadamente los desechos y el exceso de líquidos del cuerpo, puede ser una enfermedad renal aguda que es cuando surge repentinamente y puede ser causada por infecciones, lesiones o medicamentos que afectan los riñones o crónicas que son problemas de salud que se desarrollan gradualmente y pueden ser causadas por diversas condiciones médicas, como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades autoinmunitarias y las enfermedades cardíacas, estas enfermedades pueden llevar a la insuficiencia renal la cual se debe tratar por medio de diálisis.



Consecuencias:

Esta puede incluir algunas consecuencias como la acumulación de líquidos, el desequilibrio de electrolitos, anemia, deterioro de la salud ósea y problemas cardíacos.



Tipo de dieta: normocalórica, hipoproteica, hiposódica, fraccionada.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Disminuya la ingesta de proteínas de acuerdo con la recomendación del nutricionista ya que el requerimiento de proteína varía según la etapa de la enfermedad, es muy importante la reducción de esta, en exceso pueden aumentar el trabajo de los riñones.
- Limite el consumo de sodio, en exceso puede aumentar la presión arterial y por ende el trabajo en los riñones.
- Mantenga una ingesta apropiada de calorías, las personas con enfermedad renal crónica pueden perder masa muscular y energía debido a la disminución de la ingesta de proteínas.
- Consuma frutas y verduras, son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra, pueden ayudar a prevenir enfermedades cardíacas y reducir la inflamación.



Osteoporosis

¿Qué es?

La osteoporosis es una enfermedad ósea que puede afectar a cualquier hueso del cuerpo y por lo general puede aparecer en etapas avanzadas de la vida. Esta enfermedad provoca una disminución de la densidad y estructura del tejido óseo, lo que puede resultar en riesgo de fracturas, esta se desarrolla más comúnmente en la columna vertebral, las caderas y las muñecas, avanzando de manera gradual y silenciosa sin reflejar síntomas hasta que llega a la fractura. Los factores de riesgo para la osteoporosis incluyen la edad avanzada, el sexo femenino, la menopausia, la falta de actividad física, el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo, la deficiencia de calcio y vitamina D.



Consecuencias:

La osteoporosis puede llegar a generar una serie de problemas adicionales como fracturas, dolores crónicos y discapacidad física.



Tipo de dieta: normocalórica, normoproteica, fraccionada.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Aumente el consumo de alimentos fuentes de calcio como lácteos, pescado, verduras de hojas verdes y frutos secos, el calcio es muy importante para la salud ósea.
- Obtenga vitamina D, esta es importante para la absorción del calcio. Se puede encontrar en la exposición al sol, alimentos fortificados y suplementos.
- Consuma suficiente proteína, huevo, carne magra, pollo, pescado y leguminosas, esta es importante para la salud ósea.
- Limite el consumo de sal, ya que esta puede aumentar la eliminación de calcio por la orina, lo que puede provocar descalcificación en los huesos.
- Limite el consumo de alcohol y cafeína, el exceso de estos puede interferir con la absorción del calcio y contribuir a la pérdida de masa ósea.
- Realice ejercicio para fortalecer los huesos y prevenir la pérdida ósea.



Alzheimer

¿Qué es?

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que afecta el cerebro y provoca una disminución de las funciones intelectuales, esta enfermedad es una de las principales causas de demencia en los adultos mayores. Constituye un problema sanitario y social de gran magnitud debido a que puede causar una disminución gradual de las capacidades cognitivas y físicas, dificultando el desempeño de actividades cotidianas y reducir la independencia del paciente, causando un impacto en la calidad de vida de los pacientes y sus cuidadores, estos suelen experimentar una carga emocional y física significativa debido a las demandas de cuidado.



Consecuencias:

El Alzheimer al ser una enfermedad neurodegenerativa causa la pérdida progresiva de la memoria, dificultades cognitivas, cambios emocionales y un mayor riesgo de complicaciones médicas.



Tipo de dieta: normocalórico, normoproteico, controlado en carbohidratos simples.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Consuma una dieta equilibrada y variada, esta puede aportar diferentes tipos de nutrientes que son necesarios para el cerebro.
- Aumente la ingesta de ácidos grasos omega-3, se encuentran en pescados grasos como el salmón y las sardinas, pueden ser beneficiosos para la salud del cerebro.
- Limite el consumo de alimentos procesados y azúcares añadido, estos pueden disminuir la función cognitiva.
- Consuma suficiente agua, la deshidratación puede afectar la función cognitiva.

Trastornos de la salud mental

¿Qué es?

Son problemas de salud mental que afectan a los adultos mayores, estos trastornos pueden incluir depresión y ansiedad. La depresión en adultos mayores es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por una tristeza persistente y la ansiedad se caracteriza por preocupaciones, temor a situaciones o actividades en particular o síntomas físicos como palpitaciones, sudoración o temblores. Los trastornos mentales pueden ser más difíciles en los adultos mayores porque los síntomas pueden confundirse con otros problemas de salud.



Consecuencias:

Los trastornos mentales generan desinterés en actividades que antes disfrutaban, insomnio, cambios en el apetito, irritabilidad y dificultades para concentrarse.

Tipo de dieta: normocalórica, normoproteica, controlada en carbohidratos simples.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Consuma una dieta equilibrada y variada, esta puede aportar diferentes tipos de nutrientes que son necesarios para el cerebro.
- Aumente la ingesta de ácidos grasos omega-3: se encuentran en pescados como el salmón y las sardinas, pueden ser beneficiosos para la salud del cerebro y ayudan a reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad.
- Limite el consumo de alimentos ultra- procesados y azúcares añadido, estos pueden disminuir la función cognitiva.
- Consuma agua, la deshidratación puede afectar la función cognitiva.
- Consuma alimentos que contengan magnesio, este se encuentra en alimentos como nueces, espinaca.
- Consuma vitamina D, esta es muy importante para la salud mental.



ingresados en un hospital psiquiátrico. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 44(3).

Criollo Cotacachi, M. C., & Cruz Delgado, C. L. (2020). Evaluación del estado nutricional y factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en adolescentes de educación general básica-unidad educativa del milenio Piquiucho, Carchi, 2019 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10161>

Nota: documento de elaboración propia.

Para conocer más acerca de las enfermedades más comunes en el adulto mayor puedes ver el siguiente video (Secretaría de Salud Valle del Cauca, 2019).

Video 4.

Enfermedades más comunes en el adulto mayor

<https://www.youtube.com/watch?v=qAa3jAe7HrY>

Unidad de aprendizaje 4: Etiquetado y Conservación de Alimentos

Introducción

Con la intención de promover el aprendizaje dentro del OVA, se diseñó una estrategia utilizando recursos audiovisuales, los cuales proporcionan información valiosa y práctica para una mejor identificación del etiquetado nutricional, como también para un mejor manejo para la conservación de los alimentos en el hogar. En primer lugar, se buscó un video instructivo que detalla cómo realizar la lectura e interpretación del etiquetado nutricional de los productos alimenticios y a su vez, otro video animado que explica de manera entretenida y clara las mejores prácticas para la conservación de los alimentos en el hogar.

El principal objetivo de estas ayudas audiovisuales es brindar a los adultos mayores y a sus cuidadores, las herramientas necesarias para la toma de decisiones al momento de seleccionar

los alimentos, identificando aquellos que son saludables y los que no, así como también las prácticas para una mejor conservación de estos mismos.

Objetivo

Sensibilizar a los cuidadores y adultos mayores sobre la importancia de la lectura e interpretación del etiquetado nutricional y conservación de los alimentos para el hogar por medio de videos pedagógicos.

Tabla 10.

Temas Unidad 4

Temas
1. Etiquetado nutricional.
2. Conservación de los alimentos.

Fuente: propia del autor

Desarrollo de la Unidad 4

Temática 1. Etiquetado Nutricional

En el video 5 sobre la lectura e interpretación del etiquetado nutricional, se abordan los elementos claves presentes en las etiquetas de los productos, como lo es la información sobre los valores nutricionales, los ingredientes, las porciones y las advertencias específicas (Udearroba, 2022).

Video 5.

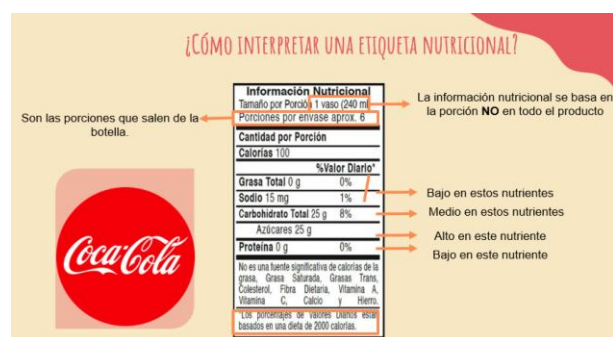
Etiquetado nutricional

https://www.youtube.com/watch?v=B_oH7kt4AgM

Para conocer más acerca de este tema puedes consultar a (Uribe-Restrepo, y otros, 2019).

Figura 12.

Lectura e interpretación del etiquetado nutricional



Nota: Figura de elaboración propia.

Temática 2. Conservación de los Alimentos

El video 6, animado sobre la conservación de los alimentos en el hogar ofrece consejos prácticos y fáciles de seguir, para garantizar la frescura, la seguridad y la durabilidad de los alimentos, explicando técnicas de almacenamiento, como identificar signos de deterioro y optimizar los alimentos (Secretaría de Salud de Medellín, 2014).

Video 6.***Conservación de los alimentos***

<https://www.youtube.com/watch?v=5-S-qh3Hphs>

Figura 13.***Conservación de los alimentos***

Fuente: (Telva, 2019)

Unidad de Aprendizaje 5: Evaluación**Introducción**

Con el fin de evaluar el nivel de los conocimientos obtenidos mediante el desarrollo del módulo 6 de nutrición y alimentación para los adultos mayores se deberá realizar la siguiente evaluación, la cual abarca los diferentes temas explicados en las cuatro unidades de aprendizaje.

Objetivo

Evaluar los conocimientos obtenidos en el módulo 6 de alimentación y nutrición en el adulto mayor.

Tabla 11.*Temas Unidad 5*

Temas	AD	TIE
1. Evaluación conocimientos obtenidos.		

*Fuente: propia del autor***Desarrollo de la Unidad 5****Evaluación Módulo 6****1. ¿Por qué se caracteriza una alimentación saludable en el adulto mayor?**

R/ Es la cumple con las necesidades de energía y de diferentes los nutrientes, se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente y variada.

2. ¿Cuál es el requerimiento de Macronutrientes en el adulto mayor?

- A. Proteínas 1.11 g/kg/ día, Grasas 1 g/kg/día, Carbohidratos 130 g/día.
- B. Proteínas 1.12 g/kg/ día, Grasas 1,5 g/ kg/día, Carbohidratos 130 g día.
- C. Proteínas 1.10 g/kg/ día, Grasas 1 g/kg/día, Carbohidratos 130 g/día.

3. ¿Cuál es la importancia de la proteína en los adultos mayores?

- A. Es importante para para no perder masa muscular.
- B. Es importante para su alimentación
- C. *Es importante para no perder la capacidad para realizar funciones cotidianas.*

4. ¿Cuál es la importancia de las grasas en los adultos mayores?

- A. *Previene enfermedades como Alzheimer y cardiovasculares.*
- B. Previene el estreñimiento.
- C. Previene enfermedades cerebrales.

5. ¿Cuál es la importancia de los carbohidratos en los adultos mayores?

- A. *Proporcionan energía, ayudan a tener una buena digestión y previene el estreñimiento.*
- B. Proporcionan energía a largo plazo y ayudan a la formación de musculo.
- C. Proporcionan energía y ayudan a la formación y mantenimiento de tejidos.

6. ¿Cuál micronutriente es importante en la tercera edad?

- A. Vitamina C
- B. Calcio
- C. Fibra
- D. *Todas las anteriores*

7. ¿Cómo es la distribución adecuada de un plato saludable?

- A. *Se divide el plato en 2, la mitad del plato serian verduras, y la otra mitad se divide en 1/4 de proteínas, 1/4 de Carbohidratos.*
- B. Se divide el plato en 2, mitad de proteínas, mitad de carbohidratos.
- C. Se divide el plato en 2, la mitad del plato serían verduras, y la otra mitad se divide en 1/4 de proteínas, 1/4 de grasas.

8. Dieta que se compone únicamente de alimentos líquidos y que su principal función es probar la vía oral.

- A. *Líquida clara*
- B. Líquida completa
- C. Blanda

9. Dieta para personas sanas que no presentan ninguna alteración metabólica y que no necesitan modificación en su patrón alimentario.

A. Hipocalórica

B. Normal

C. Blanda

10. Dieta reducida en carbohidratos.

A. Hiposódica

B. Hipoglúcida

C. Hipograsa

11. Dieta que se caracteriza por suministrar todos los alimentos licuados.

A. Liquida clara

B. Blanda

C. Liquida completa

12. Dieta donde se restringe la cantidad de calorías consumidas por debajo de los requerimientos.

A. Hipocalórica

B. Hipercalórica

C. Hipoglúcida

13. Se aumenta la cantidad de calorías consumidas por encima de los requerimientos.

A. Hipercalórica

B. Hiperproteica

C. Hipocalórica

14. Enfermedad en la cual la fuerza o presión de la sangre que corre a través de las arterias es mayor de lo normal.

A. *Hipertensión*

B. EPOC

C. Insuficiencia cardíaca

15. Trastorno del metabolismo en el que se producen niveles anormales de grasa en la sangre.

A. Diabetes

B. Sobrepeso

C. *Dislipidemia*

16. Enfermedad crónica que se caracteriza por niveles elevados de azúcar (glucosa) en la sangre.

A. *Diabetes*

B. EPOC

C. Osteoporosis

17. Afección en la que el corazón no puede bombear suficiente sangre y oxígeno a los diferentes tejidos y órganos del cuerpo.

A. Enfermedad renal

B. Hipertensión

C. *Insuficiencia cardíaca*

18. Enfermedad crónica y progresiva que se caracteriza por una obstrucción del flujo de aire en los pulmones, lo que provoca dificultad para respirar.

- A. *EPOC*
- B. Dislipidemia
- C. Hipertensión

19. Enfermedad ósea que puede afectar a cualquier hueso del cuerpo y por lo general puede aparecer en etapas avanzadas de la vida.

- A. *Osteoporosis*
- B. Dislipidemia
- C. Diabetes

20. Enfermedad neurodegenerativa que afecta el cerebro y genera una disminución de las funciones intelectuales, esta enfermedad es una de las principales causas de demencia en los adultos mayores.

- A. Depresión
- B. Ansiedad
- C. *Alzheimer*

Conclusiones y Recomendaciones

Establecer un objeto virtual de aprendizaje enfocado en la alimentación y nutrición para cuidadores de adultos mayores, tanto formales como informales, es una iniciativa de gran importancia y beneficio, así como también cuenta con un potencial grande para mejorar la calidad de vida de esta población vulnerable y es de importancia que puedan adquirir conocimientos sobre alimentación y nutrición que les permite ofrecer una mejor atención y fomenten hábitos saludables en quienes cuidan. Es de este modo que, al proporcionar conocimientos actualizados y confiables, los cuidadores estarán mejor equipados para tomar decisiones más seguras sobre la alimentación de los adultos mayores, promoviendo una nutrición óptima y un envejecimiento saludable.

Como futuros nutricionistas dietistas en formación, consideramos que la construcción de contenido para la herramienta OVA fue muy satisfactoria, ya que permitió fortalecer los conocimientos adquiridos durante la formación universitaria. Además, esta herramienta puede contribuir a mejorar la calidad de vida de la población adulta mayor. A menudo, estas personas son olvidadas y no se les otorga la importancia debida en temas relacionados con la alimentación, a pesar de que es crucial para tratar y prevenir la exacerbación de las patologías que surgen en esta etapa de la vida. Asimismo, la herramienta facilita los procesos de intervención comunitaria, lo que garantiza una optimización del tiempo en las capacitaciones brindadas a los adultos mayores y a sus cuidadores.

Este OVA no pretende ser el reemplazo de un profesional de la salud, un trabajador social, un gerontólogo o un nutricionista, lo que se pretende es que sea una herramienta de apoyo

para que los cuidadores formales e informales la usen y les brinde la educación suficiente para llevar a cabo el ejercicio de sus funciones, así como también el poder ser usada por los adultos mayores para su propio beneficio. De este modo, es una herramienta incluyente que no solo está dirigida a cuidadores o profesionales de la salud, sino que incluye también al paciente (adultos mayores), garantizando un abordaje integral de la información y permitiendo acceder a un “curso intensivo” que se diseñó por unidades, posibilitando al adulto mayor y al cuidador identificar, prevenir y manejar patologías comunes en esta etapa de la vida, además de instrucciones e información sobre una correcta alimentación

Referencias Bibliográficas

- 123RF. (s.f.). *Alimentos fuentes de vitaminas y minerales hierro, calcio, potasio, fósforo y magnesio. tabla de nutrición saludable*. Obtenido de https://es.123rf.com/photo_180214353_alimentos-fuentes-de-vitaminas-y-minerales-hierro-calcio-potasio-f%C3%B3sforo-y-magnesio-tabla-de.html Alimentos fuentes de vitaminas y minerales hierro, calcio, potasio, fósforo y magnesio. tabla de nutrición saludable
- Acosta-Espinoza, J. L., Díaz-Vásquez, R. A., León-Yacelga, A. R., Checa-Cabrera, M. A., & Sandoval-Pillajo, A. L. (2020). Objetos de aprendizaje: método de enseñanza para adultos mayores en la parroquia rural de Imbaya. *Conrado*, 16(76), 425-429.
- Afonso, M. G., Arroyo, L. H., Adabo Gastaldi, A., Belmonte Assalin, A. C., Yamamura, M., & Berchelli Girão, F. (2023). *Estratégias de ensino e aprendizagem na Terapia Enteral domiciliar: ganhos de conhecimentos percebidos por cuidadores*. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/rlae/a/7XNp7fYZ3H4vXD9dLC5QcrQ/?lang=pt>
- Alcaldía de Villanueva Casanare. (2018). *El plato saludable de la familia colombiana*. Obtenido de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=DmKHHW2jsZc>
- Alvirde-García, U. (2016). Dislipidemias e hipertensión arterial. *Gac Med Mex.*, 152(Supl: 1):56-62.
- Amador-Licon, N., Moreno-Vargas, E. V., & Martínez-Cordero, C. (2018). Ingesta de proteínas, lípidos séricos y fuerza muscular en ancianos. *Nutrición Hospitalaria*, 35(1), 65-70.

Arbonés, G., Carbajal, A., Gonzalvo, B., González-Gross, M., Joyanes, M., Marques-Lopes, I., & ... Vaquero, M. (2023). Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores: Grupo de trabajo "Salud pública" de la Sociedad Española de Nutrición (SEN). *Nutrición Hospitalaria*, 18(3), 109-137.

Belló, M., Puentes-Rosas, E., & Medina-Mora, M. E. (2005). Prevalencia y diagnóstico de depresión en población adulta en México. *Salud Pública de México*, 47.

Bienestar Familiar. (octubre de 2020). *Plato saludable de la familia colombiana*. Obtenido de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana mayor de dos años:
https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_la_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_0.pdf

Boarini, M. N., Cerdá, E. P., & Rocha, S. (2006). La educación de los adultos mayores en TICs. Nuevas competencias para la sociedad de hoy. *Revista Iberoamericana de Tecnología en Educación y Educación en Tecnología*, (1), 7.

Bravo-Vicente, P. (2023). *Alteraciones digestivas asociadas al envejecimiento y sus pautas dietéticas*.

Cajigas, B. E., Acosta, D., De Salud, V., Rosa, B., Laborde-Calderón, M., General, S., . . . Especializada, P. (2008). Obtenido de Ministerio de la Protección Social. 1-29:
[https://www.minsalud.gov.co/Lineamientos/Lineamientos Técnicos Centros Persona Mayor.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Lineamientos/Lineamientos%20T%C3%A9cnicos%20Centros%20Persona%20Mayor.pdf)
[https://www.minsalud.gov.co/Lineamientos/Lineamientos T%20T%C3%A9cnicos%20Centros%20Persona%20Mayor.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Lineamientos/Lineamientos%20T%C3%A9cnicos%20Centros%20Persona%20Mayor.pdf)

- Candía, S., Candia, P., Mena, R. P., & Agüero, S. D. (2019). *Calidad de la alimentación de adultos mayores de Santiago de Chile*. Obtenido de Revista Española de Geriátría y Gerontología, 54(3), 147-150:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X19300058>
- Canitas. (s.f.). *Alimentación en el adulto mayor*. Obtenido de
<https://canitas.mx/guias/alimentacion-adulto-mayor/>
- Colombia Potencia de la Vida. (agosto de 2016). *Adulto mayor, vida y dignidad*. Obtenido de Minsalud: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Adulto-mayor-vida-y-dignidad.aspx>
- Criollo-Cotacachi, M. C., & Cruz-Delgado, C. L. (2020). *Evaluación del estado nutricional y factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en adolescentes de educación general básica-unidad educativa del milenio Piquiucho, Carchi, 2019 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10161>
- Dahl, W. J., Barad, A., & Ford, A. L. (2018). *Proteína y el Adulto Mayor: FSHN18-5/FS308, 4/2018*. Obtenido de <https://doi.org/10.32473/edis-fs308-2018>
- De GesEPOC, G. D., & Of GesEPOC, T. F. (2012). Guía de práctica clínica para el diagnóstico y tratamiento de pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)-Guía Española de la EPOC (GesEPOC). *Archivos de Bronconeumología*, (48), 2.
- De Tejada-Romero, M. G., & Henríquez, M. S. (2014). Osteoporosis: definición, tendencia epidemiológica, avances en la fisiopatología y clínica. *Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 11(60), 3527-3534.
- Dehesa, L. (2008). Enfermedad renal crónica; definición y clasificación. *Residente*, 3(3), 73-78.
- Del Centre Geriàtric Maria Gay, D. (11 de April de 2017b). *Alimentación para una vejez*

- saludable (II)*. Obtenido de Atención a los mayores - Residencia con alma:
<https://atencionmayores.org/alimentacion-vejez-recomendaciones/>
- Dialnet. (s.f.). *Órgano oficial de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología*. Obtenido de
Revista española de geriatría y gerontología: <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/330261>
- Díaz, N. L. (2015). *¿Cómo aprenden los adultos? Revista Vinculando*.
- Dietas, L. D. (s.f.). *Laboratorio derivación de dietas*, (1), 1-12.
- El, S. (s.f.). *Manual de Dietas*, 1-36.
- Elias-Pasache, C. J. (2022). *Importancia del consumo de proteínas en el adulto mayor*.
- Escuelas Online de Salud. (2019). *Conceptos básicos de alimentación: macro y micronutrientes (nutrición ortomolecular)*. Obtenido de YouTube:
https://www.youtube.com/watch?v=r_fkazj1jWs
- García, G. (. (2012). *Alimentos que ayudan a prevenir y combatir enfermedades*. Obtenido de Palibrio:
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=83fVC9M8v_MC&oi=fnd&pg=PA4&dq=info:fHemal6h5tgJ:scholar.google.com/&ots=h-j0rpBVxD&sig=mB53EpTYfPk4OomOKrw_MzPCues#v=onepage&q&f=false
- Gil, M. A. (2005). *Manual de nutrición deportiva (Color)*. Editorial Paidotribo.
- GuíaMed. (2021). *Conceptos básicos de nutrición y alimentación*. Obtenido de YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=qHimbDfTXYg>
- Hidalgo, I. V. (2021). *Tipos de estudio y métodos de investigación*. Obtenido de Gestipolis:
<https://www.gestipolis.com/tipos-estudio-metodos-investigacion/>
- Imizcoz, M. Á. (2008). Insuficiencia cardíaca. Definición, fisiopatología y cambios estructurales. *Cirugía Cardiovascular*, 15(1), 15-20. Obtenido de *Cirugía Cardiovascular*.

- Jimenez-Talamantes, R., Rizk-Hernández, J., & Quiles-Izquierdo, J. (2019). *Diferencias entre la prevalencia de obesidad y exceso de peso estimadas con datos declarados o por medición directa en adultos de la Comunidad Valenciana*. Obtenido de *Nutr Hosp*, 34(1), 15-18:
http://dx.doi.org/10.20960/nh.2103%0Ahttp://dx.doi.org/10.20960/nh.02817https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n1/20_original.pdf
- Martínez, S. M., Chacón, M. G., Valdiviezo, G. D., & Criollo, L. M. (2021). Insuficiencia renal aguda. *Tesla Revista Científica*.
- Martínez-Luna, M., Rojas-Granados, A., Lázaro-Pacheco, R. I., Meza-Alvarado, J. E., Ubaldo-Reyes, L., & Ángeles-Castellanos, M. (2020). Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Base para el médico general. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 63(3), 28-35.
- Mazón-Lozada, R. M., & Saquina-Pujos, L. G. (mayo de 2015). *Determinación de los niveles de calcio, fosforo y su vinculación con los factores de riesgo fijos y modificables en mujeres postmenopáusicas con riesgo de osteoporosis de la Parroquia San Andrés, cantón Píllaro, período 2014- 2015*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/10344>
- Metrosalud, E. S., Alberto, C., Díaz, G., Patricia, G., & Estrada, B. (s.f.). Manual de dieta terapéutica ESE. *ESE metrosalud*, 1-31.
- Miguel-Soca, P., Sarmiento-Teruel, Y., Mariño-Soler, A., Llorente-Columbié, Y., Rodríguez-Graña, T., & Peña-González, M. (2017). Prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y factores de riesgo en adultos mayores de Holguín. *Revista Finlay*, 7(3), 155-167.

Milla, S. P., López, L. B., & Candela, C. G. (2012). Nutrición e hipertensión arterial. *Patologías nutricionales en el siglo XXI: un problema de salud pública*, 157.

Millan-Leyva, E., Vera-Martínez, Y. C., Nuñez-Baquero, N., Bastarrechea-Gordillo, T., & Rodríguez-Martin, I. (2019). Enfermedad renal crónica en pacientes adultos mayores ingresados en un hospital psiquiátrico. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 44(3).

Ministerio de Salud. (2022). *Envejecimiento y Vejez*. Obtenido de Minsalud.gov.co. [en línea]: <<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>><https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). *Resolución número 003803 del 22 de agosto de 2016*. Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%203803%20de%202016.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Lineamiento técnico para la promoción de alimentación saludable en las personas adultas mayores*. Obtenido de Subdirección de Enfermedades No Transmisibles Bogotá , octubre de 2018. 1-67: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/lineamiento-tecnico-promocion-alimentacion-adultos.pdf>

Molina, R., & Rodríguez, C. (2012). Definición, clasificación y diagnóstico de la diabetes mellitus. *Revista venezolana de endocrinología y metabolismo*, (10), 7-12.

- Mora-Gutiérrez, J. M., Slon-Roblero, M. F., Castaño-Bilbao, I., Izquierdo-Bautista, D., Arteaga-Coloma, J., & Martínez-Velilla, N. (2017). *Enfermedad renal crónica en el paciente anciano*. Obtenido de Revista Española de Geriátría y Gerontología:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X16300233>
- Naranjo-Hernández, Y., & Pérez-Prado, L. Y. (2021). Cuidado del paciente con enfermedad de Alzheimer. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 25(1). Final del formulario.
- Nitrini, R., & Bruck, S. M. (2012). Demencia: definición y clasificación. *Revista neuropsicología, neuropsiquiatria y neurociencias*, 12(1), 75-98.
- Organización Internacional para las Migraciones. (2014). *No. 24: diálogo internacional sobre la migración*. Obtenido de Migración y familias:
https://www.iom.int/sites/default/files/our_work/ICP/IDM/RB24SPWEB.PDF
- Organización Mundial de la Salud. (01 de octubre de 2022). *Envejecimiento y salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Ortega, R. M., Jiménez-Ortega, A. I., Martínez-García, R. M., Cuadrado-Soto, E., Aparicio, A., & López-Sobaler, A. M. (2020). Nutrición en la prevención y el control de la osteoporosis. *Nutrición Hospitalaria*, 37(SPE2), 63-66.
- País. (2017). *Todo sobre la nutrición para el adulto mayor*. Obtenido de Adulto mayor:
https://www.cnnchile.com/pais/todo-sobre-la-nutricion-para-el-adulto-mayor_20170619/
- Ramos, E. C., & Castillo, V. A. (2017). *Prevalencia del síndrome de sobrecarga y sintomatología ansiosa depresiva en el cuidador del adulto mayor*. Obtenido de *Psicología y salud*, 27(1), 53-59 :
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2436>

- Restrepo, S. L., Morales, R. M., Ramírez, M. C., López, M. V., & Varela, L. E. (2006). *Los hábitos alimentarios en el adulto mayor y su relación con los procesos protectores y deteriorantes en salud*. Obtenido de Revista chilena de nutrición, 33(3), 500- 510: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182006000500006
- Ruíz, C. (2001). ¿Cómo aprenden los adultos? Características del pensamiento. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, (1).
- Salinas-Millingalli, J. S. (2021). Proceso de atención de enfermería en adulto mayor con insuficiencia cardiaca congestiva (Bachelor 's thesis, Babahoyo: UTB-FCS, 2021).
- Salud, N. Y. (s.f.). *La nutrición-nutrición y salud*.
- Sánchez, C. Z., Sanabria, M. O., Sánchez, M. Z., López, P. A., Sanabria, M. S., Hernández, S. H., . . . Valera, A. U. (2019). Prevalencia de demencia en adultos mayores de América Latina: revisión sistemática. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 54(6), 346-355. Principio del formulario.
- Sánchez-Martínez, B., Vega-Falcón, V., Gómez-Martínez, N., & Vilema-Vizueté, G. E. (2020). Estudio de casos y controles sobre factores de riesgo de diabetes mellitus tipo 2 en adultos mayores. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(4), 156-164.
- Secretaría de Salud de Medellín. (abril de 2014). *Buenas prácticas de manipulación de alimentos*. Obtenido de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=5-S-qh3Hphs>
- Secretaría de Salud Valle del Cauca. (2019). *Enfermedades más comunes en el adulto mayor*. Obtenido de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=qAa3jAe7HrY>
- Telva. (2019). *Salud*. Obtenido de <https://www.telva.com/salud/2019/06/15/5>
- Torres-Beltrán, D. G. (2021). *Prevalencia y factores de riesgo asociados a la osteoporosis en pacientes adultos mayores*.

Troncoso-Pantoja, C. (2017). *Alimentación del adulto mayor según lugar de residencia*.

Obtenido de Horizonte Médico (Lima), 17(3), 58-64:

<http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1727->

[558X2017000300010&script=sci_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1727-558X2017000300010&script=sci_arttext)

Udearoba. (2022). *¿Cómo leer la etiqueta de los alimentos?* Obtenido de YouTube:

https://www.youtube.com/watch?v=B_oH7kt4AgM

Universidad Internacional de Valencia. (2022). *Dieta terapéutica: tendencias innovadoras que*

debes conocer. Obtenido de Ciencia de la salud:

<https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/dieta-terapeutica->

[tendencias-innovadoras-que-debes-conocer](https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/dieta-terapeutica-tendencias-innovadoras-que-debes-conocer)

Uribe-Restrepo, J. P., González, I. D., Cárdenas-Gamboa, D. I., Burbos, G., Gutiérrez-Álvarez,

A. M., & Casas-Ruíz, H. (junio de 2019). *Módulo rotulado nutricional. Capacitación*

equipos básicos de salud - AP. Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/modulo>

[-rotulado.pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/modulo-rotulado.pdf)

Uribe-Restrepo, J. P., González-Ortiz, I. D., Cárdenas-Gamboa, D. I., Burgos-Bernal, G., &

Casas, H. M. (octubre de 2018). *Lineamiento para la promoción de alimentación*

saludable en las personas adultas mayores. Obtenido de Minsalud:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/lineami>

[ento-tecnico-promocion-alimentacion-adultos.pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/lineamiento-tecnico-promocion-alimentacion-adultos.pdf)

Urrea, J. K. (2018). *Hipertensión arterial en la mujer*. Obtenido de Revista Colombiana de

Cardiología, (25), 13-20:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563317302590>

Vega, G. P. (2021). *Enfermedades prevalentes y calidad de vida en el adulto mayor funcional*.

Waitzberg, D. L., & Garla, P. (2014). Contribución de los ácidos grasos Omega-3 para la memoria y la función cognitiva. *Nutrición Hospitalaria*, 30(3), 467-477.

Zambrano-Calozuma, P. A., & Estrada-Cherre, J. P. (2020). Salud mental en el adulto mayor. *Polo del conocimiento*, 5(2), 3-21.

Zamora, A. (agosto de 2020). *Los Micronutrientes I: Las Vitaminas*. Obtenido de Alimentación Aliada: <https://alimentacionaliada.com/micronutrientes-i-las-vitaminas/>

Anexos

Anexo A. Infografía alimentación saludable en el adulto mayor

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR.

Proteínas

Es aquella que satisface las necesidades de energía y de nutrientes en todas las etapas de vida. Se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada y diversa.

Durante esta etapa hay disminución de la masa corporal, cuando se tiene una buena ingesta de Proteína, los adultos mayores tienen menos probabilidad de perder la capacidad para realizar funciones cotidianas (1.11 g/kg/día).

Grasas

También es importante incluir Vit C que ayuda a la cicatrización de heridas. Calcio para ayudar a la absorción en los huesos y fibra para ayudar en la digestión.

El consumo adecuado de grasas a sido asociado a un bajo riesgo de padecer enfermedades como lo son el Alzheimer, enfermedades cardiovasculares y otras. (1 g/kg/día)

Carbohidratos

Ayudan para la obtención de energía y al ser ricos en fibra ayudan a tener una buena digestión y prevenir el estreñimiento. (130 g/día)

OVA Alimentación y Nutrición para cuidadores formales e informales de adultos mayores

Fuente: propia del autor

Anexo B. Plato saludable de la familia colombiana



Fuente: propia del autor

Anexo C. Derivación de dietas

Derivación de dietas

La presente derivación dietaria pretende brindar información necesaria acerca de los diferentes tipos de dietas que se puede suministrar a los adultos mayores dependiendo de sus patologías.

- **Dieta normal:**

Definición: es la dieta que se le asigna a las personas sanas y aporta las cantidades suficientes de energía y nutrientes en promedio unas 2000 kcal al día.

Indicación: personas sanas sin ninguna alteración metabólica.

Alimentos permitidos: todos.

- **Dietas modificadas en consistencia:**

- **Dieta líquida clara:**

Definición: es una dieta que se caracteriza por la ingesta de líquidos transparentes o semitransparentes, sin ningún residuo sólido, por lo cual se debe usar en cortos periodos de tiempo debido a que solo aporta agua y carbohidratos.

Indicación: esta dieta va dirigida a pacientes como: los postoperatorios, con procedimientos quirúrgicos, cirugía del intestino, con procedimiento de endoscopia, para la recuperación de enfermedades gastrointestinales como gastroenteritis o por vómito y diarrea. Esta dieta tiene el propósito de suministrar líquidos, electrolitos y energía, los cuales sirve para hidratar tejidos, calmar la sed y probar tolerancia a la vía oral.

Alimentos permitidos: consomé, sopas sin trozos de alimentos, jugos de frutas claros sin pulpa, aromática.

Alimentos no permitidos: lácteos, derivados lácteos, bebidas con gas, condimentos, leguminosas y alimentos sólidos.

- **Dieta líquida completa**

Definición: esta dieta está compuesta por alimentos líquidos o licuados, debe de ser planeada cumpliendo con requerimientos nutricionales y vigilándose el aporte de vitamina C, hierro y fibra; ya que esta dieta a largo plazo puede causar deficiencias nutricionales en estos nutrientes.

Indicación: paciente con dificultad para masticar o deglutir, con prótesis mal ajustada o desgastada, con estenosis esofágica, paciente inapetente.

Alimentos permitidos: todos en consistencia líquida.

Alimentos no permitidos: alimentos enteros, bebidas con gas y condimentos.

- **Dieta blanda.**

Definición: a este tipo de dieta se le modifica la consistencia de los alimentos, ya que permite facilitar a los adultos mayores la masticación y la deglución de los alimentos, ofreciéndolos de manera blanda en trozos o en puré.

Indicación: ésta se suministra a personas que tengan dificultad para masticar, ya sea por alguna cirugía que le fue realizada, por problemas dentales o por su edad avanzada.

Alimentos permitidos: cualquier tipo de carne desmechada o molida, pescado, lácteos, arroz, huevo, caldos, pan, cereales.

Alimentos no permitidos: alimentos de consistencia dura.

• **Dietas modificadas en macronutrientes:**

- **Dieta hipercalórica:**

Definición: este tipo de dieta admite todos los grupos de alimentos, con un aumento hasta del 20% del aporte calórico.

Indicación: este tipo de dieta será suministrada a aquellos adultos que se encuentren con un estado de peso bajo, con riesgo de delgadez o cualquier condición clínica que aumente el gasto energético de manera moderada.

Alimentos permitidos: se pueden usar aquellos alimentos que contienen densidad calórica como la mantequilla, aceite vegetal, mermeladas, alimentos de origen animal. Se pueden incluir todos los grupos de alimentos.

Alimentos no permitidos: ninguno.

- **Dieta hipocalórica.**

Definición: este tipo de dieta es aquella que aporta menos calorías que las requeridas, restringiendo hasta en un 20% el valor calórico total.

Indicación: se brinda esta dieta a pacientes con problemas de sobrepeso u obesidad, insuficiencia cardiaca congestiva, EPOC con síntomas exacerbados, post-infarto.

Alimentos permitidos: mayormente frutas y verduras, lácteos semi o descremados, preparaciones cocidas, asadas y al vapor, pollo o pescado sin piel, evitar azúcares refinadas.

Alimentos no permitidos: alimentos con alta densidad calórica como dulces, azúcar, panela, fritos, salsas, carnes gordas.

- **Hipoproteica**

Definición: es una dieta que aporta menos proteína que una dieta normal, ésta pretende controlar los desechos nitrogenados. La restricción de proteína varía de 0.5 a 0.8 gr. de proteína por kg.

Indicación: enfermedad hepática crónica, daño renal, hiperamonemia, hipoproteinemia.

Alimentos permitidos: incluir todos los alimentos, teniendo en cuenta la restricción proteica y control de sodio, potasio y fósforo.

Alimentos no permitidos: disminuir el consumo de alimentos fuentes de proteína como carnes, huevo, lácteos, derivados lácteos y leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos, arveja, soya.

- **Hiperproteica:**

Definición: es una dieta que aporta más proteína que una dieta normal 1.5 gramos de proteína/kilogramo de peso.

Indicación: está indicada en pacientes con trauma, sepsis, estado infeccioso, quemados y desnutrición proteico-energética.

Alimentos permitidos: todo tipo de carnes, huevo, lácteos y derivados (queso, yogurt), leguminosas (lentejas, frijoles, arveja, garbanzos).

Alimentos no permitidos: ninguno.

- **Dieta hipograsa:**

Definición: esta dieta aporta una cantidad de grasa igual o menos al 25% del valor calórico total.

Indicación: ésta va dirigida a los adultos que padezcan de dislipidemia, enfermedad hepatobiliar, enfermedad de mala absorción, desordenes en la secreción de sales biliares, pancreatitis crónica, enfermedades cardiacas.

Alimentos permitidos: verduras, frutas, carnes magras, leche descremada, queso bajo en grasa, cereales, plátanos y tubérculos, leguminosas, embutidos bajos en grasas.

Alimentos no permitidos: con esta dieta se debe reducir en gran medida las grasas saturadas como: vísceras, manteca, mantequilla, crema de leche, aceite de coco. Así como las grasas de las carnes y productos de paquetes que han pasado por frituras.

- **Dieta hipoglúcida:**

- **Definición:** ésta es una dieta que tiene distribución adecuada y proporcional de carbohidratos complejos y con restricción de los carbohidratos simples. Se suministra fraccionada en seis comidas.

Indicación: este tipo de dieta debe ser suministrada a aquellos adultos mayores que presenten diabetes mellitus tipo uno y dos, aquellos que sufran EPOC, hipoglucemia, hipertrigliceridemia, pacientes que requieran disminuir peso.

Alimentos permitidos: las bebidas que se ofrezcan no pueden llevar azúcar, miel, panela, si se prefieren dulces suministrar edulcorantes, no ofrecer productos de panadería azucarados como pasteles, dulces, postres, arequipe, bocadillo, o bebidas industriales azucaradas, suministrar carbohidratos de absorción lenta como: papa, yuca, plátano.

Alimentos no permitidos: carbohidratos simples como: azúcar, panela, miel y preparaciones que los contengan.

- **Dieta hiposódica:**

Definición: es un tipo de dieta que en la cual se debe modificar la cantidad de sodio aportado por la dieta.

Indicación: este tipo de dieta se suministra para aquellos adultos mayores con enfermedades como: hipertensión arterial, insuficiencia renal, insuficiencia cardiaca congestiva, paciente con edema, paciente retención de líquidos.

Alimentos permitidos: todos excepto los de alto contenido de sodio.

Alimentos no permitidos: embutidos, enlatados, alimentos procesados e industrializados, margarina o mantequilla adicionadas con sal, condimentos, aderezos, salsas y bicarbonato de sodio.

Anexo D. Apareamiento derivación de dietas

Apareamiento

A Dieta que se compone únicamente de alimentos líquidos y que su principal función es probar la vía oral.

B Dieta reducida en sodio.

C Dieta reducida en carbohidratos.

D Dieta de consistencia blanda que facilitan la masticación.

E Dieta que se caracteriza por ser baja en grasas.

F Dieta que se caracteriza por suministrar todos los alimentos licuados.

G Aporta menor cantidad de proteína a los requerimientos.

H Dieta para personas sanas que no presentan ninguna alteración metabólica y que no necesitan modificación en su patrón alimentario.

I Se restringe la cantidad de calorías consumidas por debajo de los requerimientos.

J Se aumenta la cantidad de calorías consumidas por encima de los requerimientos.

A. Dieta de consistencia líquida clara

B. Dieta hiposódica

C. Dieta hipoglúcida

D. Dieta de consistencia blanda

E. Dieta hipograsa

F. Dieta de consistencia líquida completa

G. Dieta hipoproteica

H. Dieta normal

I. Dieta hipocalórica

J. Dieta hipercalórica

Anexo E. Documento: principales enfermedades en el adulto

Principales enfermedades en el adulto mayor

Las enfermedades constituyen una problemática de salud por su elevada prevalencia en adultos mayores y por su nivel de mortalidad, es importante que ellos se realicen chequeos regulares, reciban atención médica y lleven una alimentación saludable, hacer ejercicio con regularidad, además, evitar el tabaco y el alcohol va contribuir a tener un mejor control de las enfermedades.

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) en los adultos mayores son una de las principales preocupaciones de salud debido a que pueden limitar el desempeño en la realización de actividades para su vida como independientes, lo que lleva a que se vea afectada su calidad de vida. Estas enfermedades suelen adquirirse y ser definitivas, existiendo así diversas enfermedades crónicas que son más comunes debido al proceso de envejecimiento del cuerpo y a la exposición acumulativa a factores de riesgo en lo largo de la vida, entre ellas podemos ver las siguientes:

SOBREPESO Y OBESIDAD:

¿Qué es?

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud comunes en los adultos mayores y se producen por una inadecuada alimentación, por el aumento en la ingesta de productos ultra procesados con un alto contenido energético, también se debe a la poca realización de actividad física de cada individuo, reflejando de este modo en el cuerpo un exceso de grasa.



Consecuencias:

La adquisición de esta enfermedad puede aumentar el riesgo de adquirir una serie de problemas de salud, como lo son la diabetes, enfermedades del corazón, hipertensión arterial, problemas de movilidad, cáncer y problemas de salud mental, entre otros.



Tipo de dieta: hipocalórica, normoproteica, controlada en carbohidratos simples, fraccionada.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Es importante una dieta equilibrada y adecuada en calorías, realizar actividad física para lograr una pérdida de peso saludable.
- Limite el consumo de alimentos altos en calorías como los ultra-procesado y azucarados.
- Consuma alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, cereales integrales; estos alimentos ayudan a sentirse saciado por más tiempo y son ricos en fibra y nutrientes.
- Aumente la ingesta de proteínas como huevo, pollo, pescado, cerdo, res, ya que estas ayudan al mantenimiento de masa muscular.
- Limite la ingesta de grasas saturadas y trans, evite fritar los alimentos, ya que aumentan los problemas de salud.
- Beba suficiente agua para mantenerse hidratado, evite las bebidas azucaradas y alcohólicas para reducir el consumo adicional de calorías.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

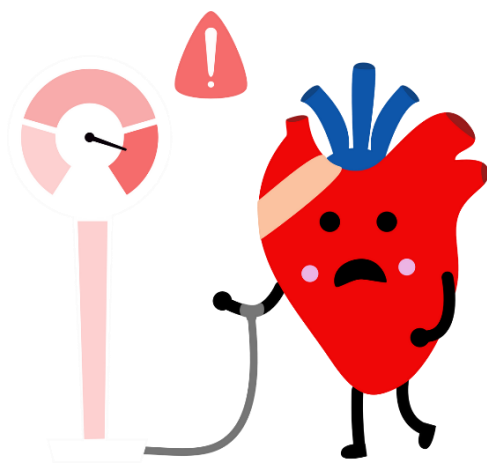
¿Qué es?

Es una enfermedad en la cual la fuerza o presión de la sangre que corre a través de las arterias es mayor de lo normal, esta condición se puede dividir en dos tipos que son: la presión arterial sistólica y diastólica, la primera se mide cuando el corazón se contrae y genera una fuerza o presión arterial de 120, considerándose hipertensión por encima de este valor y la segunda se mide cuando el corazón se relaja y llega a un rango de fuerza o presión normal de 80, considerándose hipertensión cuando la medición arroje un número elevado a este valor.



Consecuencias:

Esta enfermedad puede tener graves consecuencias para la salud a largo plazo, ya que puede dañar los vasos sanguíneos y generar enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebro vasculares, enfermedad renal crónica y problemas de visión.



Tipo de Dieta: normocalórica, normoproteica, hiposódica, fraccionada.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Reduzca la ingesta de sodio, embutidos, enlatados, sopa de sobres y ultra-procesados, ya que pueden aumentar la presión arterial.
- Consuma una dieta variada, rica en frutas, verduras y cereales integrales: estos alimentos tienen muchos nutrientes y pueden ayudar a controlar la presión arterial.
- Consuma proteínas saludables como huevo, carnes magras, pollo, pescado y leguminosas, estos alimentos ayudan a mantener la masa muscular.
- Limite el consumo de alcohol, ya que éste puede aumentar la presión.



DISLIPIDEMIA:

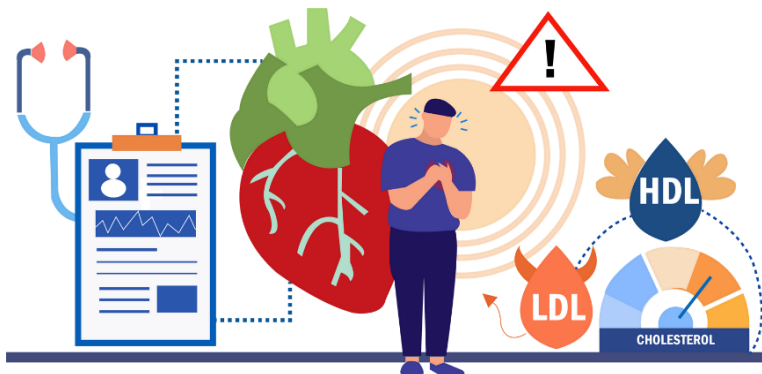
¿Qué es?

La dislipidemia es un trastorno del metabolismo en el que se producen niveles anormales de grasa en la sangre donde podemos encontrar anomalías o desequilibrios como niveles elevados de colesterol LDL "malo", niveles bajos de colesterol HDL "bueno" y/o niveles de triglicéridos altos. Esta enfermedad puede ser causada por factores genéticos o relacionados con el estilo de vida, como una alimentación inadecuada, la falta de actividad física y el consumo excesivo de alcohol.



Consecuencias:

La dislipidemia puede tener varias consecuencias negativas, como lo son las enfermedades cardiovasculares, la aterosclerosis, la diabetes tipo dos, enfermedad hepática y la pancreatitis.



Tipo de dieta: normocalórica, normoproteica, hipograsa, alta en fibra, fraccionada.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Reduzca la ingesta de grasas saturadas y trans, estas aumentan los niveles de colesterol LDL en la sangre.
- Consuma grasas saludables como el aceite de oliva, pescado, aguacate y frutos secos, estos alimentos pueden ayudar a disminuir los niveles de colesterol LDL y triglicéridos en la sangre.
- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas, la fibra puede disminuir los niveles de colesterol LDL en la sangre.
- Evite los alimentos procesados y azucarados, estos contienen muchas calorías y poco valor nutricional.

- Limite la ingesta de alcohol, el consumo excesivo de alcohol puede aumentar los niveles de triglicéridos en la sangre.
- Realice actividad física, esta ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL y triglicéridos en la sangre.

DIABETES

¿Qué es?

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por niveles elevados de azúcar (glucosa) en la sangre. Esto ocurre porque el cuerpo no produce suficiente insulina o porque no puede utilizar adecuadamente la insulina que produce. La diabetes puede ser causada por factores genéticos y/o de estilos de vida.



Consecuencias:

La diabetes puede causar problemas de salud graves como enfermedades cardiovasculares, enfermedades renales, problemas de visión, neuropatía y problemas dentales.



Tipo de dieta: normocalórica, normoproteica, hipoglúcida, controlada en carbohidratos simples, alta en fibra, fraccionada.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Controle su ingesta de carbohidratos simples, estos pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre.
- Consuma alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, leguminosas y cereales integrales, estos ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre.
- Consuma grasas saludables como: aguacate, pescado, aceite de oliva, frutos secos, etc. para evitar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Opte por proteínas saludables: pollo, pescado y leguminosas, estas ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre y ayudan a mantener mayor saciedad.
- Restrinja el consumo de alimentos ultra-procesados y con azúcar añadida, estos pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

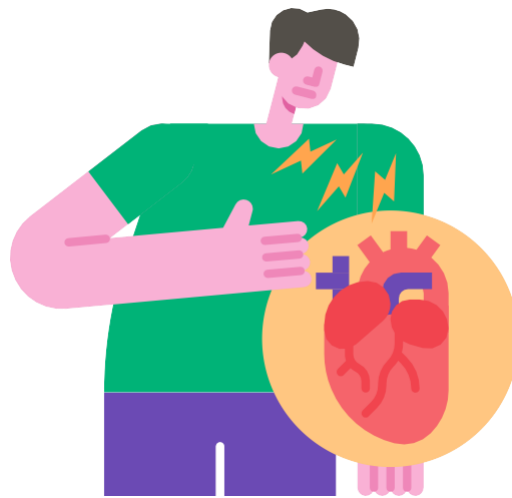
- Realice actividad física, sobre todo ejercicios de fuerza, estos ayudan a que el cuerpo sea más sensible a la insulina.

- Beba suficiente agua para mantenerse hidratado.

INSUFICIENCIA CARDIACA:

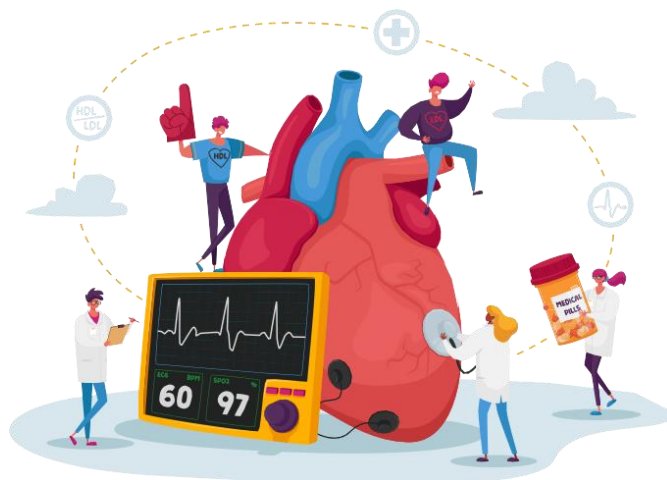
¿Qué es?

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad en la que el corazón no puede bombear suficiente sangre y oxígeno a los diferentes órganos del cuerpo. Esta enfermedad puede ocurrir cuando el corazón está débil o dañado por una o varias causas como el sobrepeso y la obesidad, diabetes, hipertensión y dislipidemia, etc.



Consecuencias:

Esta enfermedad puede causar limitación en la capacidad física, dificultad respiratoria y problemas renales.



Tipo de dieta: hipocalórica, normoproteica, hiposódico, controlado en líquidos, fraccionado.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Mantenga un peso saludable.
- Reduzca el consumo de sodio, este puede causar retención de líquidos y empeorar la insuficiencia cardíaca. Se debe limitar el consumo de alimentos enlatados, embutidos y ultra-procesados.
- Consuma una dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales, estos alimentos contienen muchos nutrientes y antioxidantes que pueden ayudar a reducir la inflamación y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Consuma proteínas magras: pollo, pescado y leguminosas, pueden ayudar a mantener la masa muscular.

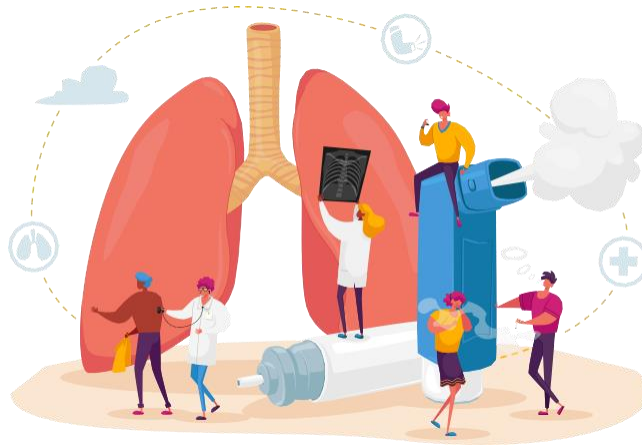
- Limite la ingesta de líquidos, el exceso de estos puede aumentar el trabajo del corazón y empeorar la insuficiencia cardiaca. Siempre se debe de seguir las recomendaciones de su médico.
- Limite el consumo de alcohol y la cafeína, estos aumentan el trabajo del corazón y empeoran la insuficiencia cardiaca.



ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA(EPOC)

¿Qué es?

Es una enfermedad crónica y progresiva que se caracteriza por una obstrucción del flujo de aire en los pulmones, lo que provoca dificultad para respirar, esta afecta a los pulmones y hace que la respiración sea difícil. El EPOC es causado principalmente por la exposición prolongada a componentes, partículas o gases nocivos para la salud de las personas, como lo es el humo del tabaco, la contaminación del aire y los vapores químicos.



Consecuencias:

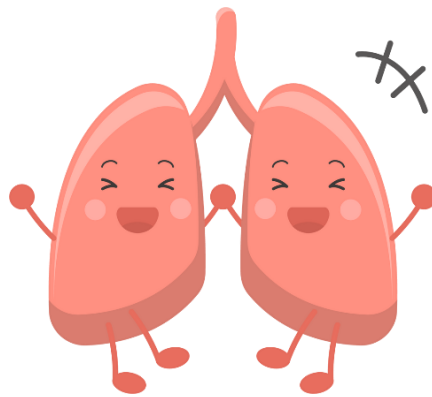
El EPOC puede tener diversas consecuencias graves que afectan los pulmones, como la insuficiencia respiratoria, infecciones respiratorias, problemas cardiacos y la pérdida de la capacidad física.



Tipo de dieta: hipocalórica, normoproteica, controlada en carbohidratos simples, fraccionada.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Mantenga un peso saludable, puede mejorar la función de los pulmones.
- Consuma una dieta equilibrada y variada que contenga todos los grupos de alimentos.
- Consuma proteínas magras, estas pueden ayudar a mantener la masa muscular y mejorar la función pulmonar.
- Consuma aceite de oliva, aguacate, pescado, frutos secos, ya que son grasas saludables y pueden disminuir la inflamación y mejorar la función del pulmón.
- Beba suficiente agua.

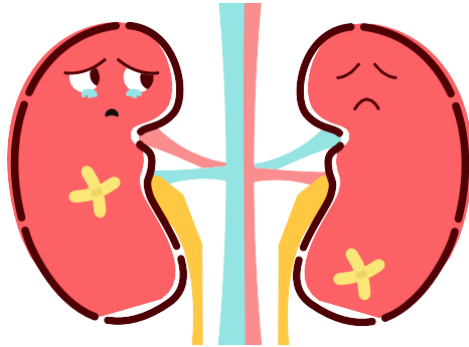


ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

¿Qué es?

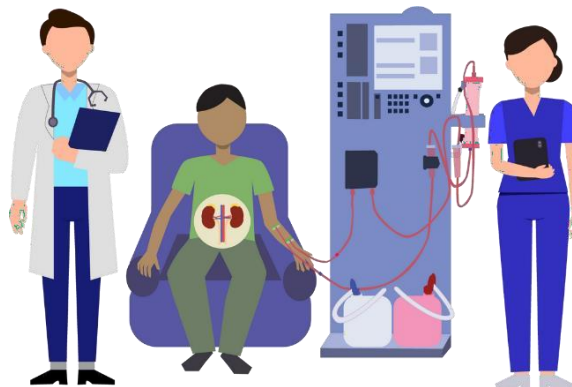
Esta enfermedad genera problemas de salud que afectan la capacidad de los riñones para funcionar correctamente durante un período prolongado de tiempo y se produce cuando los riñones pierden gradualmente su capacidad para filtrar adecuadamente los desechos y el exceso de líquidos del cuerpo, puede ser una enfermedad renal aguda que es cuando surge repentinamente y puede ser causada por infecciones, lesiones o medicamentos que afectan los riñones o crónicas que son problemas de salud que se desarrollan gradualmente y pueden ser causadas por diversas condiciones médicas, como la diabetes, la hipertensión arterial, las

enfermedades autoinmunitarias y las enfermedades cardíacas, estas enfermedades pueden llevar a la insuficiencia renal la cual se debe tratar por medio de diálisis.



Consecuencias:

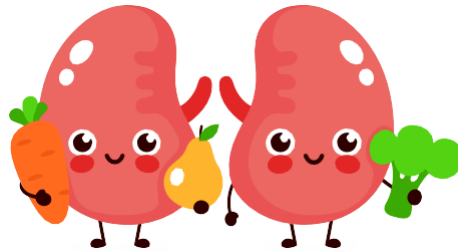
Ésta puede incluir algunas consecuencias como la acumulación de líquidos, el desequilibrio de electrolitos, anemia, deterioro de la salud ósea y problemas cardíacos.



Tipo de dieta: normocalórica, hipoproteica, hiposódica, fraccionada.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Disminuya la ingesta de proteínas de acuerdo con la recomendación del nutricionista ya que el requerimiento de proteína varía según la etapa de la enfermedad, es muy importante la reducción de esta, en exceso pueden aumentar el trabajo de los riñones.
- Limite el consumo de sodio, en exceso puede aumentar la presión arterial y por ende el trabajo en los riñones.
- Mantenga una ingesta apropiada de calorías, las personas con enfermedad renal crónica pueden perder masa muscular y energía debido a la disminución de la ingesta de proteínas.
- Consuma frutas y verduras, ya que son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra, pueden ayudar prevenir enfermedades cardíacas y reducir la inflamación.

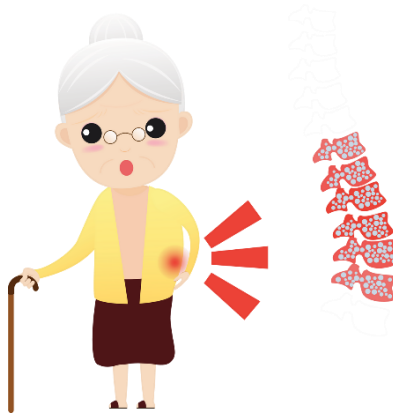


OSTEOPOROSIS

¿Qué es?

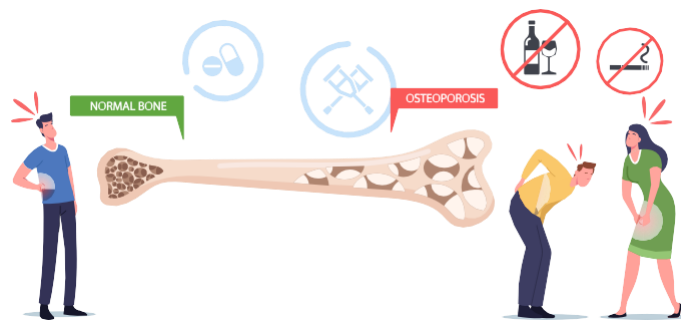
La osteoporosis es una enfermedad ósea que puede afectar a cualquier hueso del cuerpo y por lo general puede aparecer en etapas avanzadas de la vida. Esta enfermedad provoca una disminución de la densidad y estructura del tejido óseo, lo que puede resultar en riesgo de fracturas, esta se desarrolla más comúnmente en la columna vertebral y las caderas, avanzando de manera gradual y silenciosa sin reflejar síntomas hasta que llega a la fractura. Los factores de

riesgo para la osteoporosis incluyen la edad avanzada, el sexo femenino, la menopausia, la falta de actividad física, el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo, la deficiencia de calcio y vitamina D.



Consecuencias:

La osteoporosis puede llegar a generar una serie de problemas adicionales como fracturas, dolores crónicos y discapacidad física.



Tipo de dieta: normocalórica, normoproteica, fraccionada.

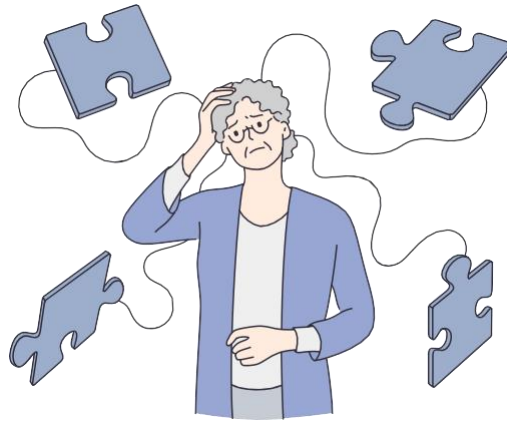
Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Consuma alimentos fuentes de calcio como lácteos, pescado, verduras de hojas verdes y frutos secos, ya que son importantes para la salud de los huesos.
- Consuma suficiente proteína, huevo, carne magra, pollo, pescado y leguminosas, esta es importante para la salud ósea.
- Limite el consumo de sal, ya que esta puede aumentar la eliminación de calcio por la orina, lo que puede provocar descalcificación en los huesos.
- Limite el consumo de alcohol y cafeína, el exceso de estos puede interferir con la absorción del calcio y contribuir a la pérdida de masa ósea.
- Realice ejercicio para fortalecer los huesos y prevenir la pérdida ósea.

**ALZHEIMER****¿Qué es?**

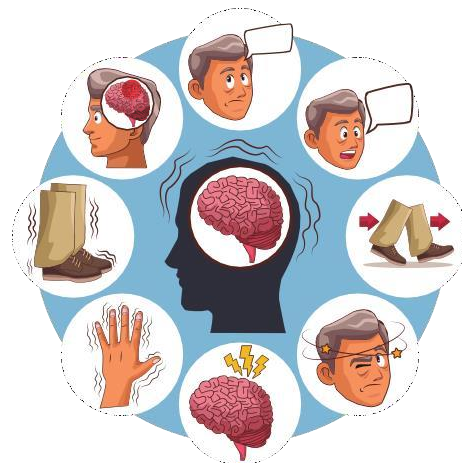
Es una enfermedad neurodegenerativa que afecta el cerebro y provoca una disminución de las funciones intelectuales, esta enfermedad es una de las principales causas de demencia en los adultos mayores. Constituye un problema sanitario y social de gran magnitud debido a que

puede causar una disminución gradual de las capacidades cognitivas y físicas, dificultando el desempeño de actividades cotidianas y reducir la independencia del paciente, causando un impacto en la calidad de vida de los pacientes y sus cuidadores, estos suelen experimentar una carga emocional y física significativa debido a las demandas de cuidado.



Consecuencias:

El Alzheimer al ser una enfermedad neurodegenerativa causa la pérdida progresiva de la memoria, dificultades cognitivas, cambios emocionales y un mayor riesgo de complicaciones médicas.



Tipo de dieta: normocalórica, normoproteico, controlado en carbohidratos simples.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Consuma una dieta equilibrada y variada, esta puede aportar diferentes tipos de nutrientes que son necesarios para el cerebro.
- Aumente la ingesta de ácidos grasos omega-3, se encuentran en pescados grasos como el salmón y las sardinas, pueden ser beneficiosos para la salud del cerebro.
- Limite el consumo de alimentos procesados y azúcares añadido, estos pueden disminuir la función cognitiva.
- Consuma suficiente agua, la deshidratación puede afectar la función cognitiva.

TRASTORNOS DE LA SALUD MENTAL

¿Qué es?

Son problemas de salud mental que afectan a los adultos mayores, estos trastornos pueden incluir depresión y ansiedad. La depresión en adultos mayores es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por una tristeza persistente y la ansiedad se caracteriza por preocupaciones, temor a situaciones o actividades en particular o síntomas físicos como palpitaciones, sudoración o temblores. Los trastornos mentales pueden ser más difíciles en los adultos mayores porque los síntomas pueden confundirse con otros problemas de salud.

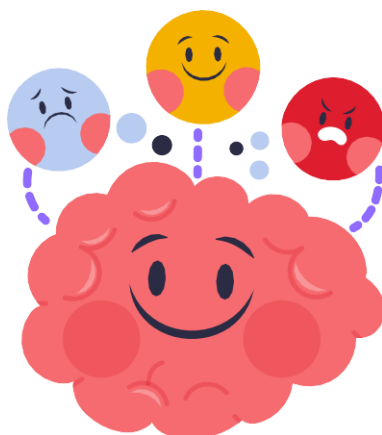
**Consecuencias:**

Los trastornos mentales generan desinterés en actividades que antes disfrutaban, insomnio, cambios en el apetito, irritabilidad y dificultades para concentrarse.

Tipo de dieta: normocalórica, normoproteica, controlada en carbohidratos simples.

Recomendación nutricional y cómo prevenirlo:

- Consuma una dieta equilibrada y variada, esta puede aportar diferentes tipos de nutrientes que son necesarios para el cerebro.
- Aumente la ingesta de ácidos grasos omega-3, que está presente en el pescado como el salmón y las sardinas, pueden ser beneficiosos para la salud del cerebro.
- Limite el consumo de alimentos ultra- procesados y azúcares añadido, estos pueden disminuir la función cognitiva.
- Consuma agua, la deshidratación puede afectar la función cognitiva.
- Consuma alimentos que contengan magnesio, este se encuentra en alimentos como nueces, espinaca.
- Consuma vitamina D, esta es muy importante para la salud mental.



Evaluación módulo 6 alimentación y nutrición para adulto mayor

1 ¿Por qué se caracteriza una alimentación saludable en el adulto mayor?

R/ Es la cumple con las necesidades de energía y de diferentes los nutrientes, se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente y variada.

2 ¿Cuál es requerimiento de Macronutrientes en el adulto mayor?

D. Proteínas 1.11 g/kg/ día, Grasas 1 g/kg/día, Carbohidratos 130 g/día.

E. Proteínas 1.12 g/kg/ día, Grasas 1,5 g/ kg/día, Carbohidratos 130 g día.

F. Proteínas 1.10 g/kg/ día, Grasas 1 g/kg/día, Carbohidratos 130 g/día.

3 ¿Cuál es la importancia de la proteína en los adultos mayores?

D. Es importante para para no perder masa muscular.

E. Es importante para su alimentación

F. Es importante para no perder la capacidad para realizar funciones cotidianas.

4 ¿Cuál es la importancia de las grasas en los adultos mayores?

D. Previene enfermedades como Alzheimer y cardiovasculares.

E. Previene el estreñimiento.

F. Previene enfermedades cerebrales.

5 ¿Cuál es la importancia de los carbohidratos en los adultos mayores?

D. Proporcionan energía, ayudan a tener una buena digestión y previene el estreñimiento.

E. Proporcionan energía a largo plazo y ayudan a la formación de musculo.

F. Proporcionan energía y ayudan a la formación y mantenimiento de tejidos.

6 ¿Cuál micronutriente es importante en la tercera edad?

E. Vitamina C

F. Calcio

G. Fibra

H. Todas las anteriores

7 ¿Cómo es la distribución adecuada de un plato saludable?

D. Se divide el plato en 2, la mitad del plato serian verduras, y la otra mitad se divide en $\frac{1}{4}$ de proteínas, $\frac{1}{4}$ de Carbohidratos.

E. Se divide el plato en 2, mitad de Proteínas, mitad de carbohidratos.

F. Se divide el plato en 2, la mitad del plato serian verduras, y la otra mitad se divide en $\frac{1}{4}$ de proteínas, $\frac{1}{4}$ de Grasas.

8 Dieta que se compone únicamente de alimentos líquidos y que su principal función es probar la vía oral.

D. Líquida clara

E. Líquida completa

F. Blanda

9 Dieta para personas sanas que no presentan ninguna alteración metabólica y que no necesitan modificación en su patrón alimentario.

D. Hipocalórica

E. Normal

F. Blanda

10 Dieta reducida en carbohidratos.

D. Hiposódica

E. Hipoglúcida

F. Hipograsa

11 Dieta que se caracteriza por suministrar todos los alimentos licuados.

D. Líquida clara

E. Blanda

F. Líquida completa

12 Dieta donde se restringe la cantidad de calorías consumidas por debajo de los requerimientos.

D. Hipocalórica

E. Hipercalórica

F. Hipoglúcida

13 Se aumenta la cantidad de calorías consumidas por encima de los requerimientos.

D. Hipercalórica

E. Hiperproteica

F. Hipocalórica

14 Enfermedad en la cual la fuerza o presión de la sangre que corre a través de las arterias es mayor de lo normal.

D. Hipertensión

E. EPOC

F. Insuficiencia cardíaca

15 Trastorno del metabolismo en el que se producen niveles anormales de grasa en la sangre.

D. Diabetes

E. Sobrepeso

F. Dislipidemia

16 Enfermedad crónica que se caracteriza por niveles elevados de azúcar (glucosa) en la sangre.

D. Diabetes

E. EPOC

F. Osteoporosis

17 afección en la que el corazón no puede bombear suficiente sangre y oxígeno a los diferentes tejidos y órganos del cuerpo.

D. Enfermedad renal

E. Hipertensión

F. Insuficiencia cardiaca

18 Enfermedad crónica y progresiva que se caracteriza por una obstrucción del flujo de aire en los pulmones, lo que provoca dificultad para respirar.

D. EPOC

E. Dislipidemia

F. Hipertensión

19 Enfermedad ósea que puede afectar a cualquier hueso del cuerpo y por lo general puede aparecer en etapas avanzadas de la vida.

D. Osteoporosis

E. Dislipidemia

F. Diabetes

20 Enfermedad neurodegenerativa que afecta el cerebro y genera una disminución de las funciones intelectuales, esta enfermedad es una de las principales causas de demencia en los adultos mayores.

D. Depresión

E. Ansiedad

F. Alzheimer