



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE  
CENTRO NACIONAL DE SERVICIOS A LA SALUD



# El anciano y la nutrición

UNIDAD  
**20**



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE  
CENTRO NACIONAL DE SERVICIOS A LA SALUD



# El anciano y la nutrición

UNIDAD  
**20**

**Especialidad:** Gerontología  
**Bloque modular:** Asistencia Integral  
al Anciano Sano

**GRUPO DE TRABAJO**

<b>Elaborado por:</b>	Lic. Guillermina Bacca Lic. Nohora Cataño Ordóñez Lic. Cecilia García de Aguirre Enfermeras - Instructoras Centro de Servicio a la Salud
<b>Supervisión:</b>	Lic. Gloria Guerrero Riascos
<b>Asistencia Técnica:</b>	Lic. Clemencia Morales de Salazar
<b>Asesoría Pedagógica:</b>	Lic. Luz Mery Chavarro de Fandiño
<b>Revisión Técnica:</b>	Equipo de instructores de Enfermería de Bogotá
<b>Diseño Gráfico e Ilustración:</b>	Juan Carlos Amaya Alejo Rafael Julián Hernández Reina
<b>Fotocomposición:</b>	Rosmery Rodriguez
<b>Impresión:</b>	Publicaciones Dirección General Marzo de 1995 - Santafé de Bogotá.

Derechos Reservados a favor del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA

# CONTENIDO



- ✓ INTRODUCCION.
- ✓ OBJETIVOS.
- I.** CLASES DE NUTRIENTES Y GRUPOS DE ALIMENTOS.
- II.** FACTORES QUE ALTERAN LA NUTRICION.
- III.** NECESIDADES NUTRICIONALES DEL ANCIANO.
- IV.** CLASES DE DIETAS.
- V.** ORIENTAR AL ANCIANO, FAMILIA Y COMUNIDAD EN RELACION CON LA NUTRICION.
- VI.** ASISTIR AL ANCIANO DURANTE LA ALIMENTACION.
- ✓ EJERCICIO PRACTICO.
- ✓ GLOSARIO.
- ✓ BIBLIOGRAFIA.

## INTRODUCCION

A medida que el hombre recorre las diferentes etapas de su vida, sufre cambios fisiológicos y psicológicos que dan características especiales en el viejo y que merecen ser atendidas para evitar que el individuo se convierta en un viejo enfermo o inválido.

Gran parte del bienestar del anciano, lo proporciona una alimentación balanceada y los cuidados dietéticos propios de su edad, a través de una serie de conocimientos sobre los hábitos alimenticios siempre y cuando el individuo sea consciente y este dispuesto a llevarlos a la práctica realizando los ajustes necesarios en el consumo diario de alimentos.

Su labor como auxiliar de Gerontología es orientar y asesorar al anciano, familia y comunidad hacia el logro de una buena salud mediante la nutrición.

Finalmente, la invitamos a reflexionar sobre esta frase: "Aquello que el hombre espera ser en el futuro será reflejo del presente, como éste lo es del pasado".



## OBJETIVOS



### GENERALES

Mediante los conocimientos adquiridos, Usted estará en capacidad de dar asistencia y orientación nutricional al anciano, la familia y la comunidad para promover, restaurar y mantener la salud.



### ESPECIFICOS

1. Identificar las clases de nutrientes y los grupos de alimentos.
2. Conocer los factores que alteran la nutrición.
3. Identificar las necesidades nutricionales del Anciano.
4. Identificar las diferentes dietas terapéuticas.
5. Asistir al Anciano durante la alimentación.



## CLASES DE NUTRIENTES Y GRUPOS DE ALIMENTOS

Amigo, se ha detenido a analizar que es la nutrición?

---

---

---

Que es un nutriente? \_\_\_\_\_

---

---

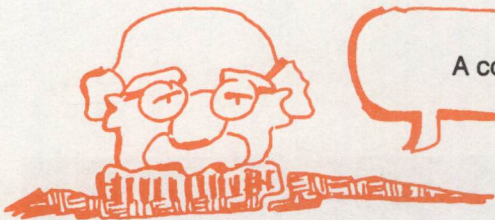
---

Que es un alimento? \_\_\_\_\_

---

---

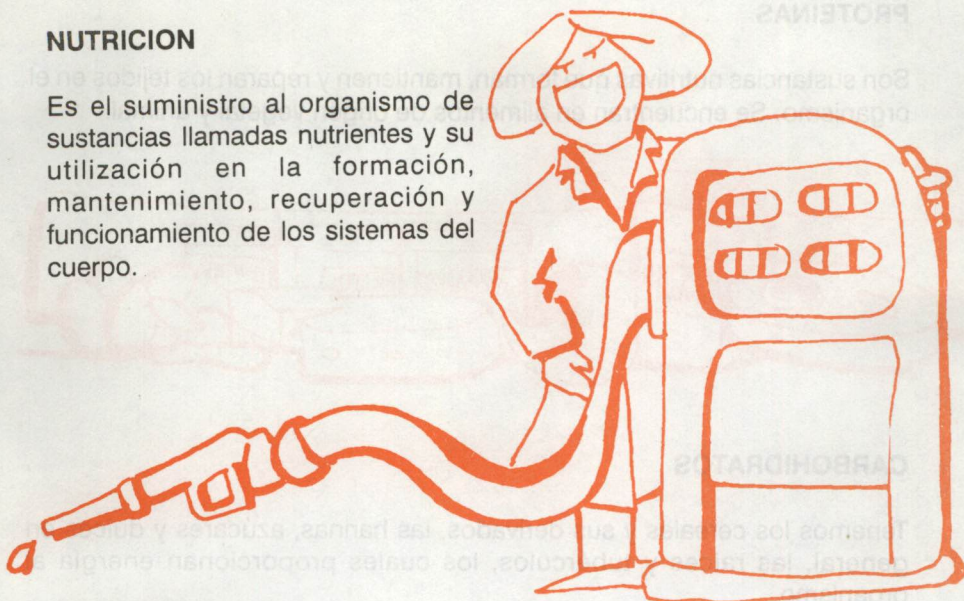
---



A continuacion veamos estos conceptos.

## NUTRICION

Es el suministro al organismo de sustancias llamadas nutrientes y su utilización en la formación, mantenimiento, recuperación y funcionamiento de los sistemas del cuerpo.



## NUTRIENTES

Son componentes específicos de los alimentos que desempeñan la función de nutrición.

## ALIMENTO

Es toda sustancia natural o industrializada que se introduce al organismo con fines de nutrición.

Ahora, veremos las clases de nutrientes y funciones que desempeña cada uno de estos:





## PROTEINAS

Son sustancias nutritivas que forman, mantienen y reparan los tejidos en el organismo. Se encuentran en alimentos de origen vegetal y animal.



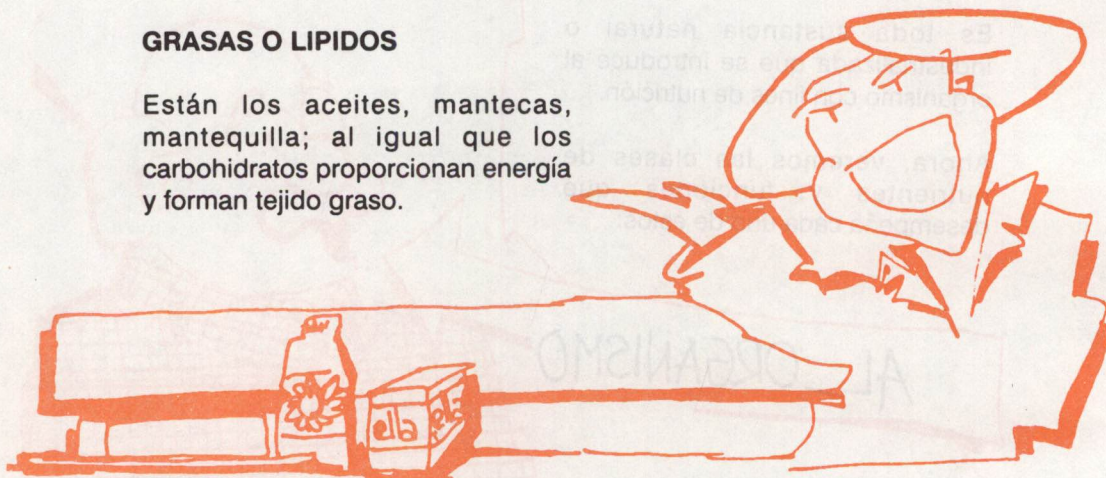
## CARBOHIDRATOS

Tenemos los cereales y sus derivados, las harinas, azúcares y dulces en general, las raíces y tubérculos, los cuales proporcionan energía al organismo.



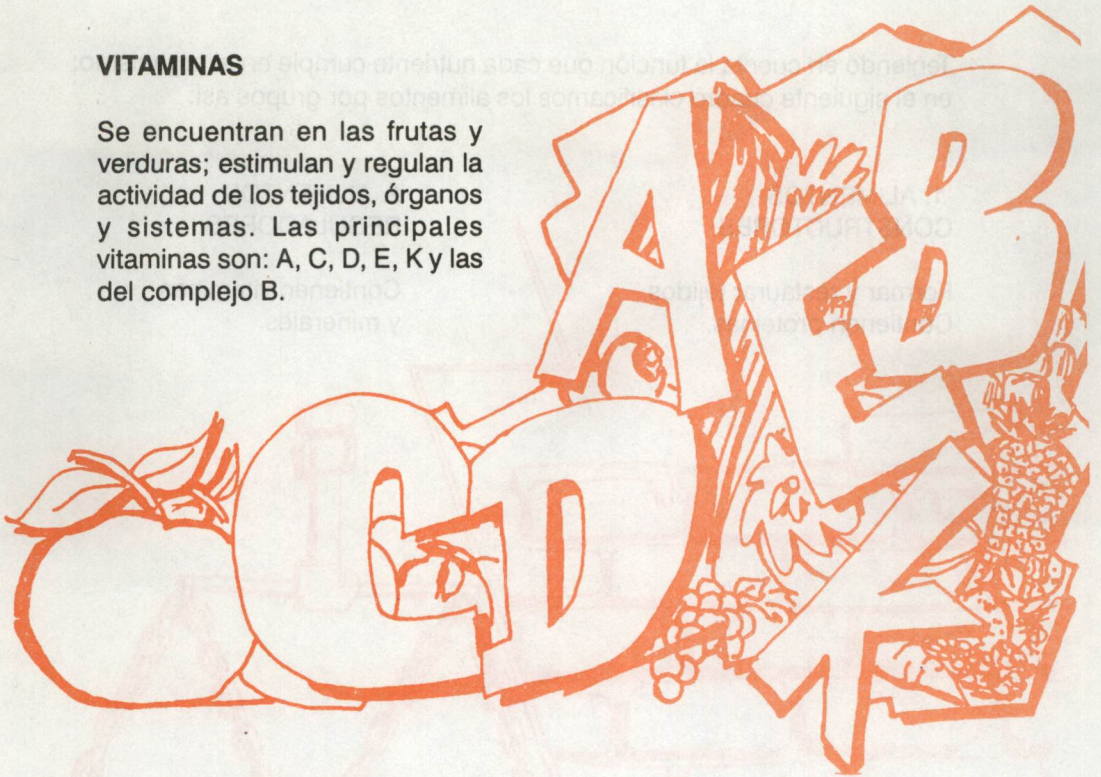
## GRASAS O LIPIDOS

Están los aceites, mantecas, mantequilla; al igual que los carbohidratos proporcionan energía y forman tejido graso.



## VITAMINAS

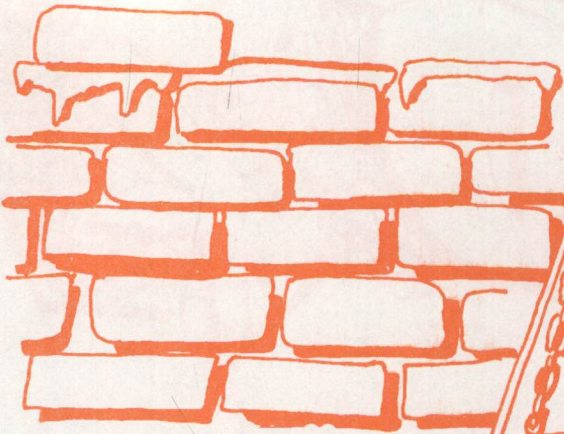
Se encuentran en las frutas y verduras; estimulan y regulan la actividad de los tejidos, órganos y sistemas. Las principales vitaminas son: A, C, D, E, K y las del complejo B.



Teniendo en cuenta la función que cada nutriente cumple en el organismo; en el siguiente cuadro clasificamos los alimentos por grupos así:

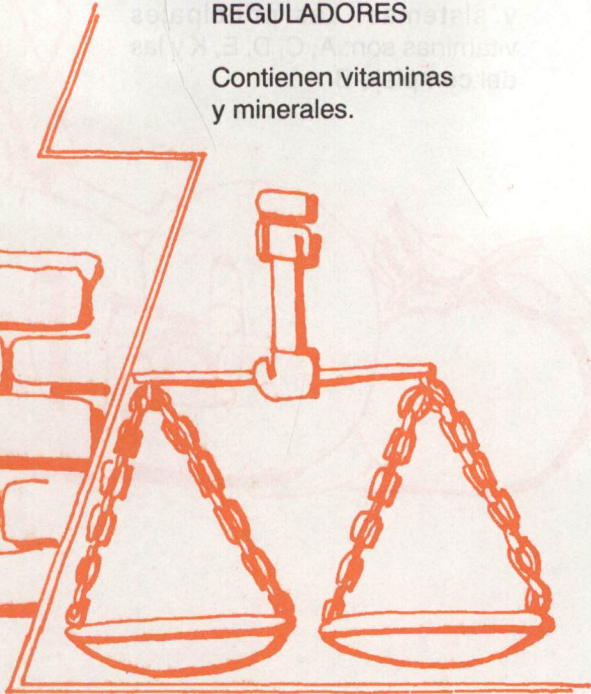
**1. ALIMENTOS  
CONSTRUCTORES:**

Formar y restaurar tejidos.  
Contienen proteínas.



**2. ALIMENTOS  
REGULADORES**

Contienen vitaminas  
y minerales.



**3. ALIMENTOS  
ENERGETICOS**

Dan calor, fuerza y energía.  
Contienen carbohidratos  
y grasas.





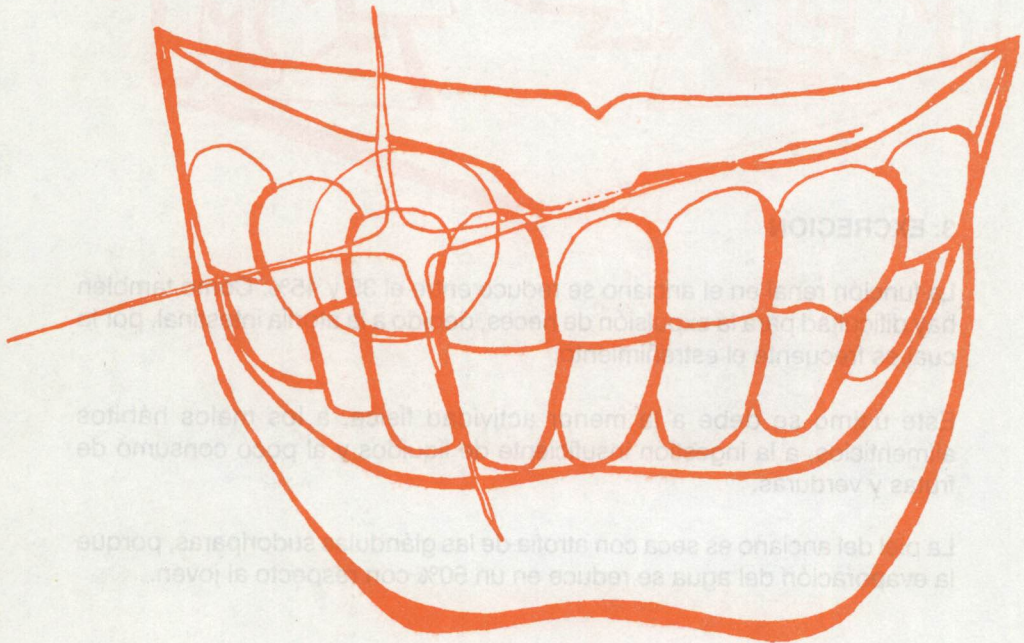
## II. FACTORES QUE ALTERAN LA NUTRICION

### A. FACTORES FISIOLÓGICOS

#### 1. Ingestión

La falta de piezas dentarias y las prótesis inadecuadas dificultan la masticación. Una mala dentadura lleva al anciano a evitar alimentos que requieren masticación intensa, por lo tanto prefieren aquellos de consistencia blanda.

La atrofia de las mandíbulas, y disminución de la sensibilidad gustativa y olfatoria reducen el placer al comer.



## 2. Metabolismo

El metabolismo en el anciano se disminuye, debido a perturbaciones tales como:

La reducción de la utilización de los nutrientes que producen osteoporosis anemia y dificultad en el transporte de oxígeno.

La dificultad para contrarrestar el exceso de ácido.

La limitación de la facultad para mantener las concentraciones de glucosa en la sangre.



## 3. EXCRECION

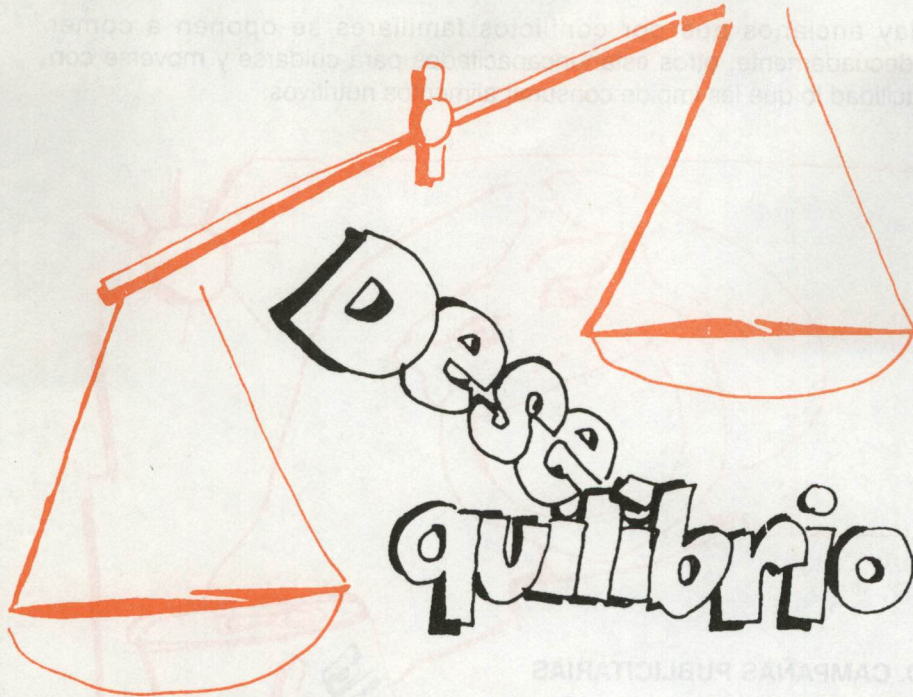
La función renal en el anciano se reduce entre el 35 y 45%. Como también hay dificultad para la expulsión de heces, debido a la atonía intestinal, por lo cual es frecuente el estreñimiento.

Este último se debe a la menor actividad física, a los malos hábitos alimenticios, a la ingestión insuficiente de líquidos y al poco consumo de frutas y verduras.

La piel del anciano es seca con atrofia de las glándulas sudoríparas, porque la evaporación del agua se reduce en un 50% con respecto al joven.

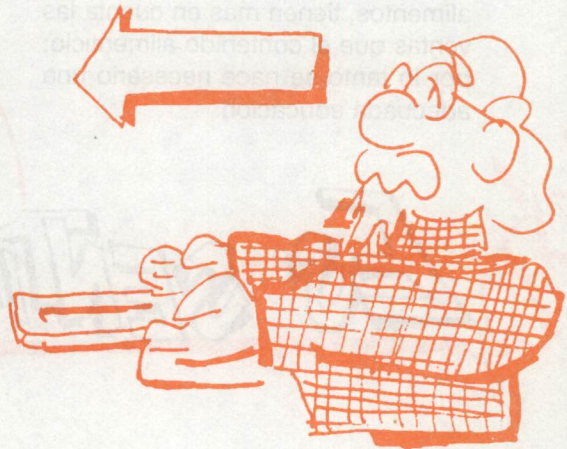
#### 4. Desequilibrio calórico:

En la edad avanzada se necesitan menos calorías para satisfacer los requerimientos energéticos del organismo. Además la poca actividad física y la alimentación en exceso, conllevan a la obesidad.



#### B. HABITOS ALIMENTICIOS

Al establecer dietas, los hábitos alimenticios inadecuados son obstáculos, porque el patrón dietético en la edad madura, no es fácil de modificar. En la mayoría de los casos, se fundamenta en preferencia de gustos, indiferencia, falta de apetito, escasa ingestión de líquidos, apatía y temor a los alimentos "perjudiciales" por miedo al estreñimiento o a la indigestión.



### C. SITUACION SOCIAL Y ECONOMICA

El factor económico, el hecho de vivir solo y no tener medios para preparar y guardar los alimentos, le ofrecen pocos incentivos para, tener comidas organizadas. Lo que los lleva a consumir más carbohidratos y a pasar por alto las proteínas.

Hay ancianos que por conflictos familiares se oponen a comer adecuadamente; otros están incapacitados para cuidarse y moverse con facilidad lo que les impide consumir alimentos nutritivos.

### D. CAMPAÑAS PUBLICITARIAS

Las campañas publicitarias sobre alimentos, tienen más en cuenta las ventas que el contenido alimenticio; por lo tanto se hace necesario una adecuada educación.



**ES SENTIR DE VERDAD**

III.

## NECESIDADES NUTRICIONALES DEL ANCIANO



Las necesidades nutricionales del anciano se determinan sobre la base de una alimentación suficiente para mantener el vigor y la actividad de este, sin que provoque aumento o descenso del peso corporal. Estos requerimientos varían considerablemente dependiendo de factores como: actividades, sexo, edad, peso, estado de salud físico y emocional.

Diariamente debemos tener en cuenta la ingesta de cada uno de los nutrientes que le proporcionamos al anciano así:

### PROTEINAS:

La cuota diaria de proteínas en el anciano es de un gramo por kilogramo de peso, en promedio 70 para el hombre y 58 para la mujer.

**70 Kgm**  
**-HOMBRE-**

**58 Kgm**  
**-MUJER-**

### CARBOHIDRATOS

No deben ser ingeridos en exceso, debido a que se transforman en grasas y favorecen la obesidad, se aconseja disminuir el consumo de azúcar por intolerancia a la glucosa.

**ILUSTRE  
UD.  
AQUI**



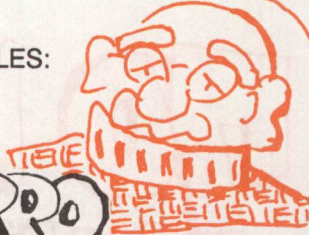
#### GRASAS:

El consumo exagerado de grasas, causa indigestión y molestias en el anciano, ya que la capacidad de digerir y absorber decrece con la edad.



#### MINERALES:

**HIERO  
& CALCIO**



En el anciano es frecuente la desmineralización del sistema óseo y las fracturas que por dicha causa ocurren se deben a la osteoporosis senil. Es recomendable ingerir diariamente alimento que contengan hierro y calcio.

#### VITAMINAS:

En esta etapa de la vida la necesidad es mayor, por las dificultades en la absorción y utilización de estas; por lo que se debe aumentar la cantidad de estas en la dieta.

#### AGUA:

En el anciano las necesidades de agua son grandes ya que es preciso incrementar la filtración glomerular de los riñones y de esta manera compensar por medio de una mayor dilución, el defecto de concentración. El anciano como mínimo debe beber dos litros diarios, de agua, además de la contenida en los alimentos; se aconseja que esta ingestión se efectúe durante el día en pequeñas cantidades; esta se puede remplazar por bebidas como: infusiones, jugos y caldos.

#### CELULOSA:

En el anciano hay que aumentar la cantidad de alimentos ricos en celulosa para disminuir el estreñimiento intestinal.

#### CONDIMENTOS:

Se recomienda los condimentos naturales los cuales son importantes para conservar el apetito.

Los nutriólogos señalan que para personas del sexo masculino con 55 años o más y un peso de 65 kg la dieta debe ser de 2.250 kilocalorías; para las mujeres con esa misma edad y con un peso de 55 kg es de 1.700 kilocalorías.

Por lo general el peso del anciano suele descender un kilogramo por año, cifras superiores son signo de alarma; el incremento mayor del 20% del peso es peligroso.



Una vez elaborado el estado nutricional del viejo hay que ayudarlo a planificar la dieta y hacerlo responsable de su cumplimiento.



## IV. CLASES DE DIETAS

Amigo, ¿conoce algunas clases de dietas? ¿Cuáles?

---

---

---

---

El fundamento de una adecuada nutrición en el envejeciente, requiere de la programación de una dieta equilibrada diaria, considerando el estado físico, nivel cultural, hábitos alimentarios, entorno, situación económica y que suministre alimentos y variaciones en cuanto a consistencia y proporción suficiente de nutrientes.

Usted amigo, debe considerar la dieta como un régimen alimenticio para conservar o restaurar la salud, por lo tanto la dieta debe reunir las siguientes características: suficiente, equilibrada, adecuada, variada, armónica, higiénica y de fácil ingestión, digestión y absorción.

Principales dietas:

- Hiperoglúcida: Rica en azúcar.
- Hipoglúcida: Baja en azúcar.
- Hiperproteica: Alto contenido en proteínas.
- Hiposódica: Baja en Sal.
- Hipercalórica: Rica en carbohidratos.
- Hipograsa: Baja en grasa.

Según la consistencia la dieta se clasifica en:

### LIQUIDOS CLAROS

Té, aromáticas, tenga presente que no es nutritiva, debe ser por corto tiempo; estos líquidos no irritan ni producen flatulencias.



### LIQUIDOS COMPLETOS

Sopas, gelatinas, jugos y leche.

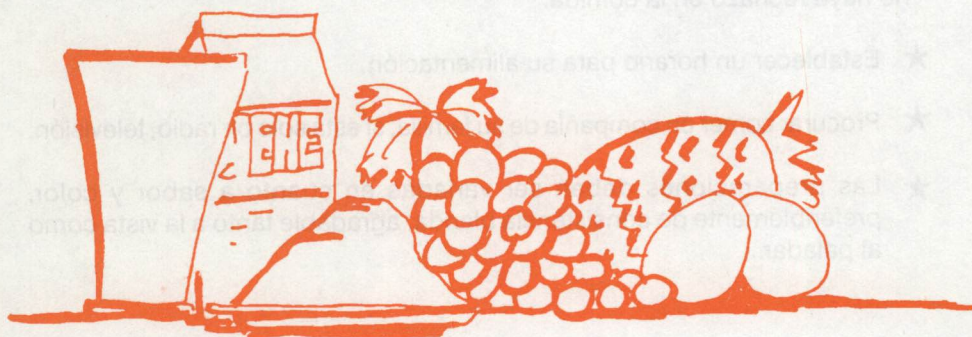
### DIETA CORRIENTE COMPLETA

Todos los alimentos que lleven los requerimientos nutricionales.



### DIETA BLANDA

Líquidos, más alimentos en forma de purés, frutas, sopas, huevo cocido, carnes molidas; deben ser sin condimentos.



## V. ORIENTAR AL ANCIANO, FAMILIA Y COMUNIDAD EN RELACION CON LA NUTRICION

# ORIENTAR

De la buena nutrición desde la niñez hasta llegar a la etapa de la vejez, depende que el individuo conserve su alegría de vivir, que sea una población de viejos activos, productivos y no requieran cuidados institucionales sostenidos, es necesario que la sociedad genere mecanismos apropiados para lograr producción suficiente de alimentos y que el anciano tenga derecho a una alimentación adecuada en calidad y cantidad.

A continuación señalaremos unas recomendaciones especiales al anciano, familia y comunidad en relación con la alimentación o nutrición, para que no haya rechazo en la comida:

- ★ Establecer un horario para su alimentación.
- ★ Procurar comer en compañía de su familia, si está solo oír radio, televisión.
- ★ Las preparaciones deben ser variadas en cuanto a sabor y color, preferiblemente de consistencia blanda, agradable tanto a la vista como al paladar.



- ★ Disminuir el consumo de sal. Los productos alimenticios ya contienen sal, por lo que el exceso origina irritabilidad y retención de líquidos; debe condimentar con limón, pimentón, cebolla, cilantro, ajo, laurel o tomillo.
- ★ Aumente su consumo de líquidos mínimo un litro por día (antes y después de las comidas).
- ★ Aumentar la ingesta de frutas, verduras, legumbres, cereales y pan integral, ya que evitan el estreñimiento.
- ★ Evitar el azúcar; puede producir cefalea, ansiedad, nerviosismo, además las frutas suministran suficiente azúcar natural.
- ★ Reducir la ingesta de grasas: recordarle no usar la grasa de la carne, (manteca o tocino) para cocinar, que evite fritos, sustituir la leche entera por descremada, disminuir comidas ricas en colesterol, reduciendo la ingesta de huevos, grasas, lacteos.

- ★ Disminuir o dejar de fumar, ya que interfiere en la absorción de los alimentos.
- ★ Aumentar la ingesta de minerales como calcio y flúor, consumiendo productos lácteos con bajo contenido en grasas, grano integral, verduras verdes y agua fluorada, ya que los minerales son necesarios para la salud de huesos y encías y mantienen el equilibrio psicológico.
- ★ Disminuir el consumo de alcohol, porque impide la absorción de minerales y vitaminas.
- ★ Caminar después de las comidas, sin fatigarse.
- ★ Controlar periódicamente su peso.



Conservemos la salud con una adecuada alimentación  
y el éxito esta en nuestras manos.

VI.

## ASISTIR AL ANCIANO DURANTE LA ALIMENTACION

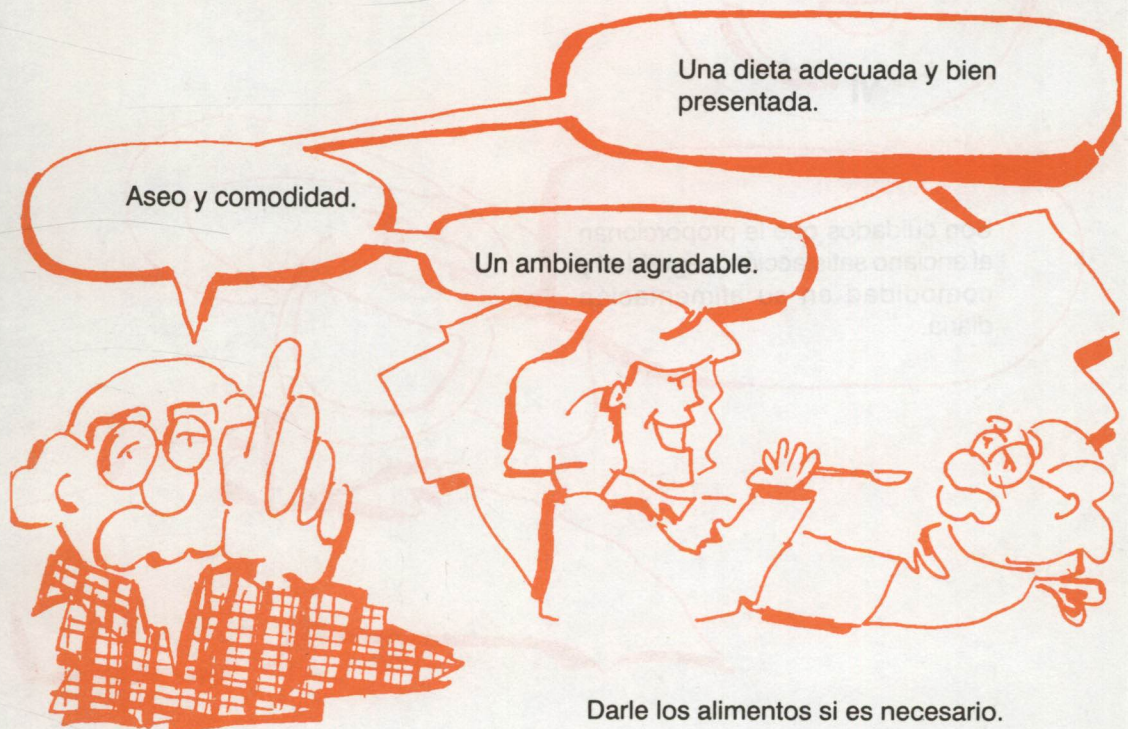
Cuando administramos los alimentos al anciano debemos tener algunos cuidados que le van a proporcionar comodidad, seguridad. ¿Conoce algunos? ¿Cuáles?

---

---

---

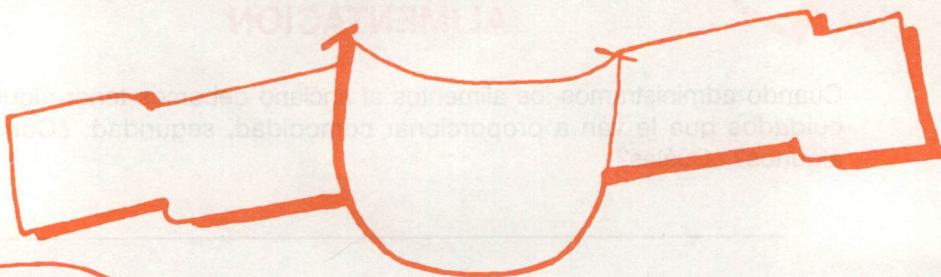
---



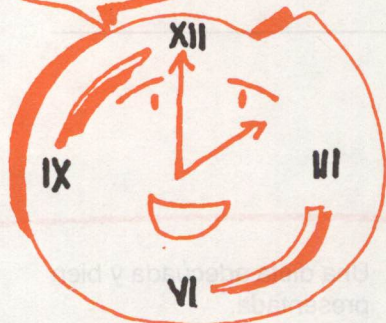
Darle los alimentos si es necesario.



Satisfacer sus gustos.



No apurarlo.

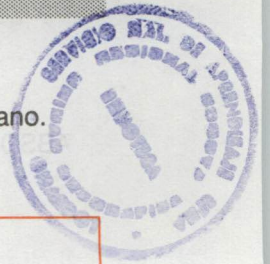


No insistir para que ingiera determinados alimentos.

Son cuidados que le proporcionan al anciano satisfacción, seguridad y comodidad en su alimentación diaria.



## EJERCICIO PRACTICO



En el siguiente cuadro elabore una dieta balanceada para el anciano.

DIA	ALIMENTOS
Desayuno	
Nueves	
Almuerzo	
Onces	
Comida	

## GLOSARIO

ABSORCION	Propiedad de los tejidos orgánicos por la que sustancias externas penetran en ellos, experimentando modificaciones más o menos importantes.
ASIMILACION	Transformación de sustancias nutritivas en tejido viviente.
ATONIA	Falta de firmeza o de tono normal de un músculo en reposo.
ATROFIA	Degeneración progresiva y pérdida de función de cualquier parte del cuerpo.
DIGESTION	Transformaciones sufridas por los alimentos en el aparato digestivo para ser absorbidos.
DIETA	Regulación de un alimento y bebida con fines medicinales y estéticos.
ESTREÑIMIENTO	Disminución de la frecuencia de las evacuaciones intestinales acompañada de esfuerzo.
FLATULENCIAS	Estado en que el estómago o intestino esta distendido por aire o gases, se acompaña de malestar.
GLICEMIA	Azúcar normal en la sangre.
HIPOMOTILIDAD	Disminución de la movilidad gastrointestinal.

INDIGESTION	Malestar causado por la incapacidad para digerir los alimentos.
INTOLERANCIA	Reacción, desfavorable a un alimento.
METABOLISMO	Es el conjunto de transformaciones Físicas, Químicas y Biológicas que experimentan las sustancias introducidas al organismo.
NUTRIOLOGO	Profesional encargado de la ciencia de la nutrición.
OBESIDAD	Acumulación excesiva de grasa en el tejido subcutáneo.
PROTESIS	Parte superficial con la que se reemplaza una parte natural del cuerpo.
SECRECION	Elaboración de una sustancia que será vertida al interior o al exterior del organismo.

## BIBLIOGRAFIA

LANGARICA Salazar, Raquel. GERONTOLOGIA Y GERIATRIA. Nueva Editorial Interamericana, México, 1985, Primera Edición, Pág. 159 a 175, Cap. III.

Diccionario Terminológico de Ciencias Médicas. Salvat Editores S.A. Barcelona, Madrid. Undécima Edición.

PHOTOBOOK, Nursing. CUIDADOS GERIATRICOS EN ENFERMERIA. Ediciones Doyma S.A., Barcelona, España, 1985, Nutrición, Pág. 92-97.

Facultad de Enfermería. PRINCIPIOS CIENTIFICOS APLICADOS EN LAS ACTIVIDADES BASICAS DE ENFERMERIA. Segunda Edición, Bogotá, Colombia, 1978.