

*"Proceso de atención de
enfermería en la alimentación del
anciano"*

Patricia Grossocordone

CONCEPTOS

ALIMENTACION

Forma de proporcionar al cuerpo humano los alimentos que le son necesarios.

Actos voluntarios y conscientes que terminan con la deglución del alimento. A partir de este momento hablamos de: nutrición

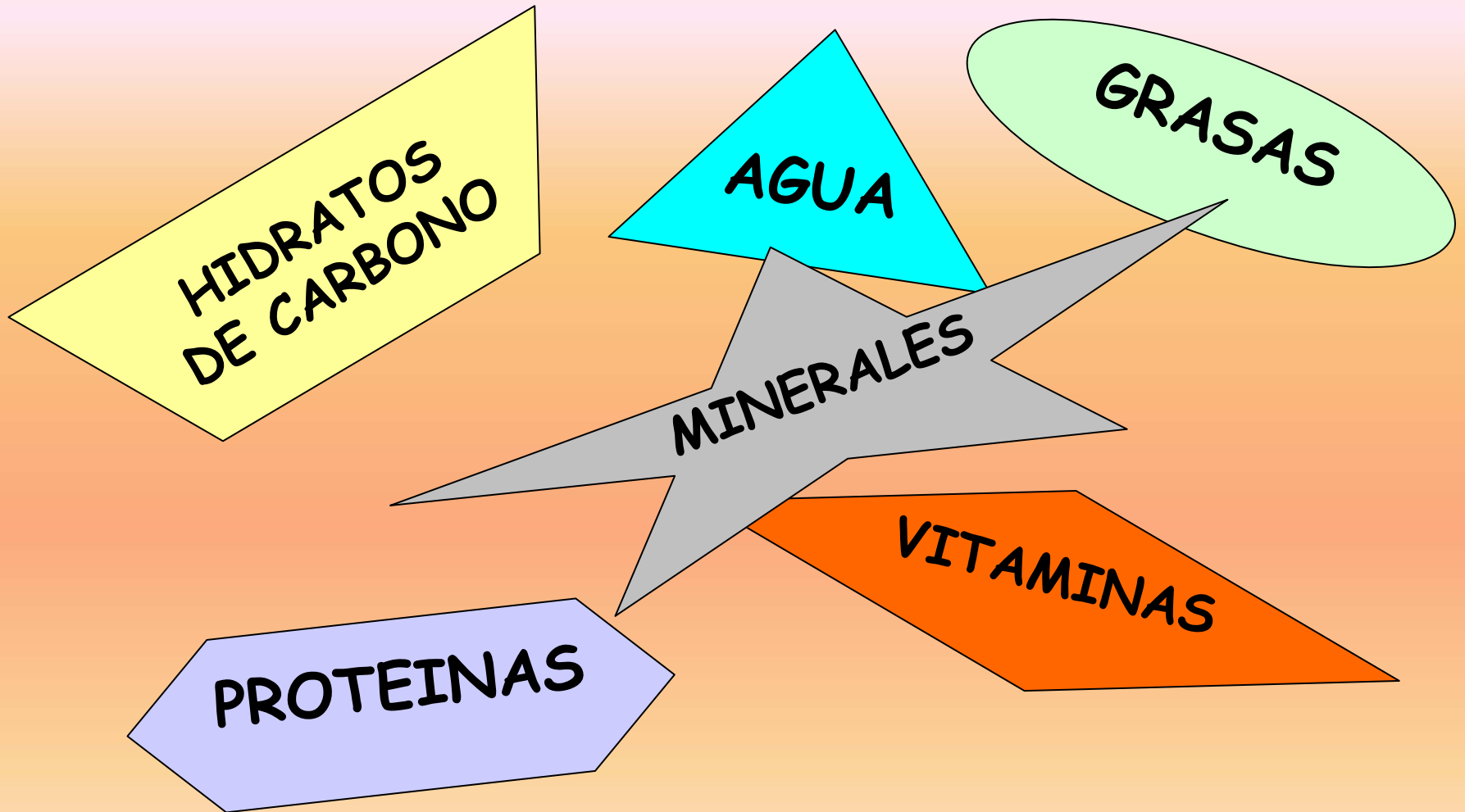
NUTRICION

Actividad involuntaria de la digestión, absorción, transporte a los tejidos y de utilización por las células de sustancias nutritivas contenidas en los alimentos.

Si no patologías, LA NUTRICIÓN DEPENDE DE LA ALIMENTACIÓN.

La alimentación se puede modificar a través de la educación.

NUTRIENTES



REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LAS PERSONAS MAYORES

ENERGIA

< requerimientos

por

< masa muscular y
< actividad física

Con cifras < de 1.600 Kcal no se cubren las necesidades mínimas de micronutrientes.

* > 70 años y buena salud

• Se recomienda: 30Kcal/ Kg/ día*

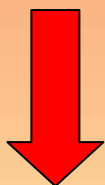
Osea : 1.800 Kcal mujeres y 2.100 Kcal hombres (cambios según actividad física o determinadas situaciones).

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LAS PERSONAS MAYORES

NECESIDADES PROTEICAS

DEL 12-15 % DEL
CONSUMO ENERGETICO

0.8-1 gr / Kg / día



en aporte proteico:

Alterado por:

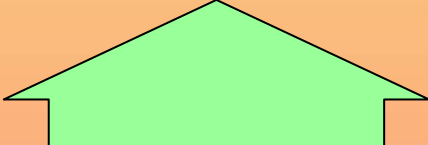
- trastornos masticación
- cambios apetenciales
- elevado coste
- alt. digestivas/proc. patológicos

Disfunción sistema inmune
Mala evolución enfermedades
Aparición edemas y UPP
Aumento N° infecciones
Aumento perdida masa muscular
Astenia, depresión e inmovilidad

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LAS PERSONAS MAYORES

NECESIDADES LIPIDICAS

EL 30 % DE LA ENERGIA



< 10% A.G. Saturados
10-15% A.G. Monoinsaturados
10% A.G. Poliinsaturados

1 gr / Kg / día

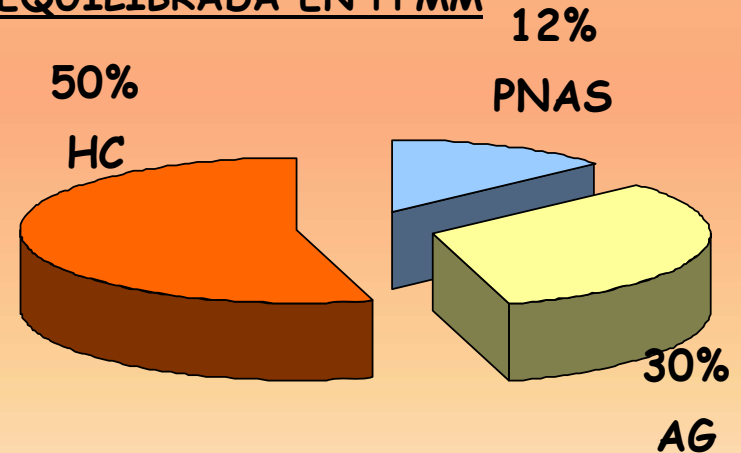
REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LAS PERSONAS MAYORES

NECESIDADES GLUCIDICAS

> APORTE DE G. COMPLEJOS
Y
RESTRICCIÓN DE G. SIMPLES

COMO MAXIMO EL
50-55 % DE LA
ENERGIA

DISTRIBUCION DE DIETA EQUILIBRADA EN PPMM



4 gr / Kg / día

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LAS PERSONAS MAYORES

NECESIDADES
VITAMINICAS

SE OBTIENEN DE FUENTES DIETETICAS
LAS NECESIDADES VITAMINICAS SON LAS
MISMAS QUE EN ADULTOS JOVENES

LOS MAYORES PROBLEMAS VITAMINICOS
APARECEN CON LA VIT A (RETINOL), LA
TIAMINA (VIT B1), LA RIBOFLAVINA Y
PIRIDOXINA (VIT B6)

LOS FACTORES QUE INFLUYEN SON LA
CALIDAD DE NUTRIENTES EN DIETA DEBAJA
INGESTA CALORICA, USO FARMACOS Y
ALCOHOL, SOCIOECONOMICOS Y
CULTURALES

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LAS PERSONAS MAYORES

NECESIDADES DE MINERALES

REGULAN FLUJO DE LIQUIDOS
INTERVIENEN FORMACION TEJIDOS
EXCITABILIDAD NEUROMUSCULAR
Y ELABORACION HORMONAS

CA: 800 mg/dia hasta 1500mg menopausia

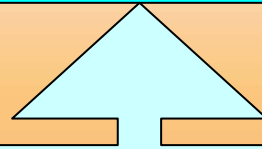
FE: 10 mg/dia

Zn: 12-15 mg/dia

Selenio: 200 microgr/dia

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LAS PERSONAS MAYORES

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO



TOFU (QUESO DE SOJA): 200ml=280 mg CALCIO

SARDINAS EN LATA: 25 gr=125 mg

LECHE ENTERA: 200 ml= 290 mg

LECHE SEMIDESNATADA: 200 ml=298 mg

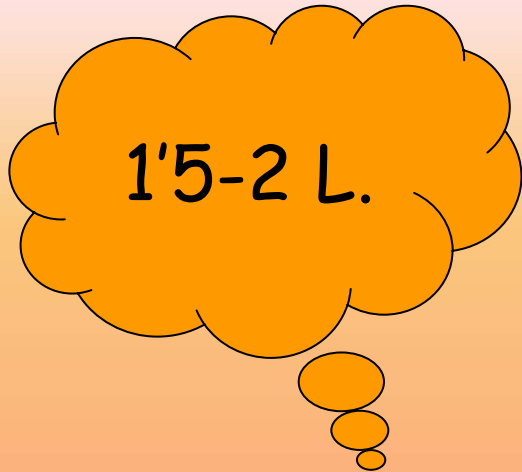
LECHE DESNATADA: 200 ml=300 mg

YOGUR: 200ml=400mg

QUESO FRESCO: 200gr=170 mg

VERDURAS DE HOJA VERDE: 200gr=400mg

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LAS PERSONAS MAYORES



NECESIDADES
DE AGUA

TURGENCIA
MANTIENE TEMPERATURA
CORPORAL
MEDIO ACUOSO PARA PROCESOS
FISICOS Y QUIMICOS
DILUYE MEDICAMENTOS
HIDROSOLUBLE
FACILITA EXCRECION DE
DESECHOS
MEDIO DE TRANSPORTE DE LOS
NUTRIENTES

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACION

FÍSIOLOGICOS

PSICOLOGICA

SOCIO/CULTURAL

AMBIENTALES

PATOLOGICOS

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACION FÍSICA

Gusto

Reducción y atrofia N° papilas gustativas. Perdida placer comer.

Olfato

Reducción del sentido del olfato

Vista

Disminución agudeza visual.

CAMBIOS
SENSORIALES

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACION FÍSICA

Capacidad funcional

Desplazamiento, elaboración dietas, actividad física, etc.

Estado boca

Estado piezas dentales, prótesis, estado encías, etc.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACION FÍSICA

Cambios
aparato
digestivo

Disminución de la motilidad, de la secreción enzimática, atrofia de la mucosa intestinal, pérdida elasticidad muscular, etc.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACION

- FACTORES PSICO-SOCIALES Y CULTURALES
 1. HABITOS ALIMENTARIOS
 2. VALOR DE LA COMIDA
 3. DESCONOCIMIENTO SOBRE NUTRICION
 4. RECURSOS ECONOMICOS
 5. AISLAMIENTO
 6. INSTITUCIONALIZACION
 7. ESTADO ANIMICO
 8. DIFICULTAD DE TRANSPORTE

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACION

- PATOLOGICOS
 1. ENFERMEDADES AGUDAS Y/O QUIRURGICAS
 2. DISCAPACIDADES PARA ADQUIRIR, PREPARAR O INGERIR ALIMENTOS
 3. DEPRESION Y/O ANSIEDAD
 4. VOMITOS DIARREA, HIPERTIROIDISMO
 5. PROCESOS INFLAMATORIOS O INFECCIOSOS
 6. CONSUMO DE FARMACOS

VALORACION

LA VALORACIÓN DEBE DE SER:

- VALORACION CLINICA: PSICOSOCIAL, FÍSICA.
- V. DIETÉTICA: PARA CONOCER EL PATRON DEL CONSUMO DE ALIMENTOS
- V. ANTROPOMÉTRICA: PESO, TALLA, PERÍMETRO DE ANTEBRAZO Y PLIEGUES CUTÁNEOS
- V. ANALITICA: ALBÚMINA (>3'5 g / 100ml), TRANSFERRINA, VITAMINAS Y MINERALES

POSIBLES ETIQUETAS DIAGNOSTICAS

ALTERACION DE LA NUTRICION POR EXCESO
ALTERACION DE LA NUTRICION POR DEFECTO
DEFICIT DE AUTOCUIDADOS
DETERIORO DE LA DEGLUCION

NECESIDAD DE ALIMENTACION ANCIANOS INDEPENDIENTES

Un anciano es independiente cuando:

Conoce los alimentos y nutrientes

Es capaz de adquirirlos

Posee recursos económicos para adquisición

Realiza su elaboración adecuadamente

Es capaz de realizar la ingesta de forma adecuada
(ritmo, cantidad, masticación y deglución)

Ayudas puntuales
=
NO DEPENDENCIA

NECESIDAD DE ALIMENTACION ANCIANOS DEPENDIENTES

Un anciano es dependiente cuando:

Déficit cognitivo (elección/elaboración de dietas)
Déficit funcional (adquisición/elaboración de dietas)
Realiza ingesta inadecuada (por exceso o defecto)
Procesos patológicos

RECOMENDACIONES PRACTICAS

EL ENVEJECIMIENTO NO ENTRAÑA CAMBIOS DRÁSTICOS.

- - VALORACIÓN PERIÓDICA
- - VALORACIÓN AMBIENTAL
- - VISITA ODONTÓLOGO
- - EDUCACIÓN ALIMENTARIA
- - REALIZAR ACTO DE LA COMIDA EN COMPAÑÍA
- - INFORMACIÓN Y ADIESTRAMIENTO DE PRÓTESIS
- - RECOMENDACIONES:
 - DIETA RICA Y VARIADA
 - AL MENOS 4 COMIDAS
 - COMIDAS LIGERAS, Y FACIL ELABORACIÓN
 - INGERIR 1'5-2 LITROS DE LIQUIDOS
 - EVITAR HABITOS TOXICOS
 - MANTENER PESO MODERADO Y ACTIVIDAD FÍSICA

REFLEXIONES

1. **LUGAR DEL COMEDOR: LARGAS DISTANCIAS, SITUACIÓN EN OTRAS PLANTAS.**
2. **LUGAR DE LA MESA**
3. **LAS DISTANCIAS ENTRE LAS MESAS**
4. **LAS MESAS A VECES SON MONOTONAS Y ABURRIDAS (NO SON ALEGRES). LA DISPOSICIÓN DE LAS PATAS DIFICULTA EL ACCESO A LOS ALIMENTOS. LA FORMA DE LAS MISMAS IGUAL.**
5. **ESPACIO SUFICIENTE PARA LAS SILLAS DE RUEDAS**
6. **COMODIDAD DE LAS SILLAS**
7. **LA DISPOSICIÓN DE LOS COMENSALES**
8. **LA MESA ES COMO UN ESPEJO: LO QUE VEMOS ENFREENTE ES EN LO QUE NOS CONVERTIREMOS Y TENDEMOS A: IGNORARLO, INTOLERANCIA Y AGRESIVIDAD SON LAS MANIFESTACIONES MAS HABITUALES.**
9. **UNO NO ESCOGE EN ESTAS CIRCUNSTANCIAS A LOS COMENSALES**
10. **LOS MODALES EN LA MESA SUELEN ESCONDER A VECES DÉFICIT MOTORES:**
11. **DEFICIENCIAS MOTORAS (APRAXIAS).**

COMER EN LAS HABITACIONES

TIEMPO Y ESPACIO DE LAS COMIDAS

LAS FAMILIAS