



Liceo José Victorino Lastarria
Rancagua
Formando Técnicos para el mañana
Unidad Técnico-Pedagógica



ALIMENTACION Y NUTRICION DEL ADULTO MAYOR **PPT N°5 CLASE DEL DIA MARTES 28-04-2020**

- ✓ Objetivo de aprendizaje: Atender las necesidades de alimentación y nutrición del adulto mayor , preparando presentando y sirviendo el alimento de acuerdo al grado de autonomía de la persona y sus preferencias, aplicando los procedimientos y técnicas ergonómicas pertinentes, resguardando los principios nutricionales, dietéticos, de higiene y de seguridad.
- ✓ Objetivo de la clase: Conocer la situación del adulto mayor en Chile y las generalidades de este grupo etareo .
- ✓ Clase n°5
- ✓ Docente: Valeria Venegas
- ✓ Evaluación: nota acumulativa.
- ✓ Enviar respuestas y/o dudas a: valeria.venegas@liceo-victorinolastarria.cl

ADULTO MAYOR SEGÚN LA OMS

- Según la OMS, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.
- ¿Cuántos son los adultos mayores en Chile?
El Instituto Nacional de Estadísticas (INE), entregó los primeros resultados definitivos del Censo 2017, el que reveló que en Chile, los adultos mayores superan los 2 millones 800 mil personas, equivalente al 16,2% de los habitantes del país.



DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

El desarrollo humano es un proceso complejo generalmente se divide en cuatro dimensiones básicas: desarrollo físico, cognoscitivo, emocional o social.

Desarrollo físico

- Incluyen todas las bases genéticas del desarrollo; el crecimiento físico de todos los componentes del cuerpo; los cambios en el desarrollo motor, los sentidos y los sistemas corporales.

Desarrollo cognoscitivo

- El desarrollo cognoscitivo incluye todos los cambios en los procesos intelectuales del pensamiento, el aprendizaje, el recuerdo los juicios, la solución de problemas y la comunicación.

Desarrollo emocional

- El desarrollo emocional se refiere al desarrollo del apego, la confianza la seguridad, el amor y el afecto, y una variedad de emociones, sentimientos y temperamentos .

Desarrollo social

- El desarrollo moral y los padres y la familia .

GENERALIDADES

- Desde nuestro nacimiento, el cuerpo comienza el proceso de envejecimiento el cual se caracteriza por ser universal, continuo, irreversible y hasta el momento, inevitable.
- Nuestro mundo desde hace unas décadas, y gracias a los avances en salud, se ha visto enfrentado al aumento de la esperanza de vida y el progresivo envejecimiento de la población. Asimismo, los adultos mayores son cada día más longevos comparado a décadas atrás, lo que se ve reflejado en el aumento de las personas mayores a 80 años.



- Una situación que muchas veces conlleva al riesgo del aumento de las enfermedades crónicas, alteraciones sensoriales, discapacidad funcional y aislamiento social, los que predisponen también a enfermedades psicológicas. Resultado de esto, provoca hábitos alimentarios inadecuados con el consiguiente desequilibrio entre los nutrientes que requieren y los que consumen, aumentando los efectos de patologías que están sufriendo y estimulando a desequilibrios del sistema inmunitario, posible malnutrición, ya sea por déficit o exceso.



- Por lo anterior el Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), llama a la sociedad chilena a respetar los derechos de las personas mayores, su autonomía e impulsar su participación social
- Entre estos derechos destaca la alimentación, la cual debe ser: variada, equilibrada, segura, higiénica, accesible, económica, brindada en un entorno digno. En el caso del adulto mayor la adecuada alimentación que otorgue los requerimientos nutricionales, es una de las variables que favorece la mejor calidad de vida en todo sentido previniendo patologías o disminuyendo el impacto de las que ya están presentes, y debe de estar adaptada a los hábitos alimentarios de éste.



➤ Que un adulto mayor esté inserto en un clima de acogida y escucha, alimentación adecuada, motivado a realizar actividad física y participar en su comunidad, es fomentar un estilo de vida saludable y con ello una mejor calidad de vida para la persona mayor. No solo brindemos más años de vida, sino vida de calidad y dignidad.



ACTIVIDAD

- Alumnos en relación a lo leído en el Power point investigue cuales son los derechos de los adultos mayores en Chile, escríbalos en su cuaderno, una vez que tenga realizada la actividad enviar a mi correo electrónico. Cualquier duda por correo electrónico y/o classroom.



“El futuro depende de lo que hagas hoy ”