

# 3. Alimentación y nutrición del adulto mayor

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento puede producirse a una velocidad variable dependiendo de varios factores; entre ellos se encuentra la nutrición, pues influye enormemente en la salud física y emocional del adulto mayor. Aunque ningún tipo de alimento logra retardar el proceso, es evidente que una buena nutrición contribuye a la longevidad. Así, en la etapa geriátrica, es importante una buena nutrición para conservar la salud y prolongar la vida al retardar la aparición de enfermedades crónicas degenerativas, como diabetes, cáncer, artritis y osteoporosis.

Por ello, la dieta de las personas adultas mayores debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable. La comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito, bien presentada, apetecible, de fácil trituración o desintegración y digestión. El adulto mayor debe tener una alimentación que incluya diariamente frutas, verduras, leche o productos lácteos con poca grasa, carnes o legumbres, pan, cereales (arroz, sémola, fideos). Asimismo, se debe preferir el pescado, pavo o pollo y evitar las carnes rojas, por su alto contenido de colesterol. Estos alimentos permiten vivir saludablemente, pues aportan suficientes proteínas, grasas esenciales, minerales, vitaminas, hidratos de carbono y agua. Gracias a ellos, el cuerpo funciona en forma adecuada y crea los mecanismos para defenderse de las enfermedades.

En este módulo de 114 horas pedagógicas, se espera que los y las estudiantes aprendan a elaborar un plan de alimentación simple, fomentar la participación activa del adulto en las actividades diarias de alimentación (preparar el lugar de comida, servir y compartir los alimentos, adornar el lugar, etc.), preparar los alimentos para el adulto mayor en atenciones a domicilio e instituciones y servirlos dependiendo de su nivel de autonomía. Asimismo, se busca que desarrollen las técnicas y cuidados en el aseo bucal y dental, y de limpieza del lugar después de la comida.

## APRENDIZAJES ESPERADOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

|   |                  |                     |
|---|------------------|---------------------|
| <b>MÓDULO 3 · ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL ADULTO MAYOR</b> | <b>114 HORAS</b> | <b>CUARTO MEDIO</b> |
|---|------------------|---------------------|

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ESPECIALIDAD

#### OA 3

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.

| APRENDIZAJES ESPERADOS  | CRITERIOS DE EVALUACIÓN  | OBJETIVOS DE APRENDIZAJE GENÉRICOS |
|---|--|------------------------------------|
| <b>1.</b> Fomenta la participación activa del adulto mayor en su alimentación y nutrición mediante la colaboración constante en su actividad diaria (dentro de su hogar o en el establecimiento de atención especializada). | <b>1.1</b><br>Detecta las preferencias que el adulto mayor demuestra por ciertos tipos de alimentos y sus preparaciones.   | <b>C</b>                           |
|   | <b>1.2</b><br>Integra al adulto mayor a las actividades diarias relativas a la preparación de los alimentos (pelar y lavar verduras, dividir productos cárneos y verduras, etc.)                         | <b>C</b>                           |
|   | <b>1.3</b><br>Acondiciona el lugar dispuesto para las horas de alimentación del adulto mayor, para favorecer la aceptación de los alimentos (sala, temperatura, compañía, música, montaje de mesa, etc.) | <b>D</b>                           |
|   | <b>1.4</b><br>Presenta al adulto mayor los alimentos con una consistencia y temperatura adecuada para su aceptación y consumo seguro.  | <b>C</b>                           |
|   | <b>1.5</b><br>Selecciona la vajilla y equipo necesario para alimentar al adulto mayor de acuerdo a su condición de salud y capacidad.  | <b>H</b>                           |

3.

| APRENDIZAJES ESPERADOS |   | CRITERIOS DE EVALUACIÓN   | OBJETIVOS DE APRENDIZAJE GENÉRICOS |
|------------------------|---|---|------------------------------------|
|                        |   | <p><b>1.6</b><br/>Organiza en el hogar o establecimiento actividades de apoyo permanente para mantener la autonomía en la alimentación y nutrición del adulto mayor.</p>  | J                                  |
|                        |   | <p><b>1.7</b><br/>Registra las cantidades y preparaciones aceptadas por el adulto mayor durante la alimentación.</p>  | A B                                |
| 2.                     | Explica al adulto mayor la importancia y los beneficios de una alimentación equilibrada para la conservación de la salud.             | <p><b>2.1</b><br/>Prepara actividades lúdicas (visitas a huertas, ferias gastronómicas, entre otras) que incentiven al adulto mayor a llevar una alimentación equilibrada.</p>  | J                                  |
|                        |   | <p><b>2.2</b><br/>Colabora con la o el nutricionista u otro profesional en la elaboración de la minuta diaria, incluyendo combinaciones de alimentos, de acuerdo a los intereses y preferencias de la o el paciente y considerando las indicaciones médicas y nutricionales para adultos mayores con distintos grados de autonomía.</p> | A B D                              |
|                        |   | <p><b>2.3</b><br/>Integra a la familia en las instancias de alimentación, fomentando el diálogo, la participación activa y el apego al adulto mayor.</p>  | A C                                |
| 3.                     | Prepara alimentos para el adulto mayor cumpliendo las normas sanitarias e higiénicas exigidas y utilizando los implementos adecuados. | <p><b>3.1</b><br/>Aplica técnicas de preparación de alimentos del adulto mayor, en su hogar o institución, de acuerdo a las indicaciones médicas y los requerimientos nutricionales.</p>  | B C K                              |
|                        |   | <p><b>3.2</b><br/>Cumple las normas sanitarias, de higiene y de seguridad exigidas para la manipulación y preparación de alimentos.</p>   | K                                  |
|                        |   | <p><b>3.3</b><br/>Utiliza los implementos adecuados para la preparación de alimentos del adulto mayor.</p>  | C                                  |

| APRENDIZAJES ESPERADOS   | CRITERIOS DE EVALUACIÓN   | OBJETIVOS DE APRENDIZAJE GENÉRICOS |   |
|--|---|------------------------------------|---|
| <p><b>4.</b> Apoya y realiza las actividades de alimentar y servir los alimentos al adulto mayor según nivel de autonomía, cumpliendo indicaciones médicas y nutricionales y considerando técnicas de presentación y de atención postalimentación.</p> | <p><b>4.1</b><br/>Aplica técnicas de alimentación de acuerdo al nivel de autonomía del adulto mayor y/o utilizando otra vía alimentaria, según indicación médica.</p>   | C                                  | K |
|  | <p><b>4.2</b><br/>Considera factores ambientales y elementos de seguridad antes, durante y después de la alimentación del adulto mayor, según su nivel de autonomía.</p>  | C                                  | K |
|  | <p><b>4.3</b><br/>Utiliza técnica de presentación de alimentos, de acuerdo al nivel de autonomía y vía de alimentación.</p>   | C                                  |   |
|  | <p><b>4.4</b><br/>Aplica la técnica correspondiente para servir los alimentos, de acuerdo a las normas de bienestar y seguridad establecidas.</p>   | C                                  | K |
|  | <p><b>4.5</b><br/>Prepara y sirve los alimentos al adulto mayor, considerando los aspectos de motivación, estimulación y afecto, para que este se sienta acogido.</p>   | A                                  | C |
|  | <p><b>4.6</b><br/>Ejecuta técnicas de aseo bucal y dental postalimentación, de acuerdo al nivel de autonomía y los procedimientos indicados para el aseo de cavidades, preocupándose de la satisfacción y comodidad del adulto mayor.</p> | A                                  | C |
|  | <p><b>4.7</b><br/>Ordena y limpia el lugar de alimentación, usando los implementos requeridos, resguardando su adecuado uso y almacenamiento.</p>   | C                                  | K |

3.

## EJEMPLO DE ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

|  |  |
|--|--|
| NOMBRE DEL MÓDULO  | Alimentación y nutrición del adulto mayor  |
| NOMBRE DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE  | Descubriendo los sabores y las preparaciones   |
| DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD   | 9 horas  |
| APRENDIZAJES ESPERADOS   | CRITERIOS DE EVALUACIÓN QUE INCLUYE  |
| <p><b>1.</b><br/>Fomenta la participación activa del adulto mayor en su alimentación y nutrición mediante la colaboración constante en su actividad diaria (dentro de su hogar o en el establecimiento de atención especializada).</p> | <p>1.1. Detecta las preferencias que el adulto mayor demuestra por ciertos tipos de alimentos y sus preparaciones.</p> <p>1.2. Integra al adulto mayor a las actividades diarias relativas a la preparación de los alimentos (pelar y lavar verduras, dividir productos cárneos y verduras, etc.).</p> |
| METODOLOGÍAS SELECCIONADAS   | Proyecto   |

### DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS QUE REALIZAN DOCENTES Y ESTUDIANTES, Y LOS RECURSOS QUE SE UTILIZAN EN CADA UNA DE LAS SIGUIENTES ETAPAS:

#### PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

##### Docente:

- › Prepara una guía para el desarrollo de la actividad con las siguientes indicaciones:
  - Lea atentamente esta guía.
  - Archive este documento en su carpeta.
  - Trabaje en un grupo de máximo cuatro estudiantes.
  - En un periodo de dos horas de clase, desarrolle lo siguiente:
    - Elabore un listado con los tipos de dietas para el adulto mayor.
    - Confeccione un set de recetas para preparar los distintos menús seleccionados.
    - Desarrolle una propuesta de trabajo en el establecimiento del adulto mayor para elaborar las preparaciones.
- › Establece las coordinaciones para hacer convenio con al menos tres Establecimientos de Larga Estadía para el Adulto Mayor (ELEAM) o grupos organizados a nivel de juntas de vecinos o municipios.
- › Elabora una pauta de evaluación de la actividad para ser aplicada por los grupos de trabajo al cierre de la actividad.

##### Recursos:

- › Internet.
- › Computador.
- › Proyector.
- › Impresora.
- › Bibliografía.



DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS QUE REALIZAN DOCENTES Y ESTUDIANTES, Y LOS RECURSOS QUE SE UTILIZAN EN CADA UNA DE LAS SIGUIENTES ETAPAS:

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>EJECUCIÓN</b> | <p><b>Docente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Organiza al curso en grupos de máximo cuatro estudiantes.</li><li>› Entrega y explica la guía a cada grupo de estudiantes y asigna el ELEAM o el grupo organizado de adultos mayores para el cual desarrollarán su propuesta.</li><li>› Explica que la visita debe tener una duración de siete horas que pueden ser distribuidas en dos jornadas.</li><li>› Responde las consultas y dudas durante el trabajo de los y las estudiantes.</li><li>› Orienta a los y las estudiantes sobre la integración del adulto mayor en la preparación de alimentos.</li></ul> <p><b>Estudiantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Revisan la bibliografía y programan un menú tipo para un adulto mayor.</li><li>› Confeccionan la lista de ingredientes necesarios para elaborar el menú.</li><li>› Reúnen recetas de las preparaciones planificadas en el menú.</li><li>› Organizan –con el o la docente– los mecanismos de trabajo para resguardar el cumplimiento de las medidas de seguridad y prevención, y las normas de higiene e inocuidad de los alimentos.</li><li>› Cada grupo de estudiantes presenta las propuestas de preparaciones a elaborar con los adultos mayores y el esquema de cómo trabajarán en el ELEAM o con los grupos organizados a nivel de juntas de vecinos o municipios.</li></ul> |
| <b>CIERRE</b>    | <p><b>Estudiantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Autoevalúan su trabajo y coevalúan el de sus compañeros y compañeras de grupo, utilizando una pauta preparada por el o la docente.</li></ul> <p><b>Docente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Observa el comportamiento de cada estudiante y su participación.</li><li>› Retroalimenta el trabajo de cada grupo y enfatiza en la importancia de la alimentación equilibrada.</li></ul>   |

## EJEMPLO DE ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

|  |  |
|--|--|
| NOMBRE DEL MÓDULO  | Alimentación y nutrición del adulto mayor  |
| NOMBRE DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE  | La ruta de los alimentos frescos   |
| DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD   | 9 horas  |
| APRENDIZAJES ESPERADOS   | CRITERIOS DE EVALUACIÓN QUE INCLUYE  |
| <p><b>2.</b><br/>Explica al adulto mayor la importancia y los beneficios de una alimentación equilibrada para la conservación de la salud.</p> | <p>2.1. Prepara actividades lúdicas (visitas a huertas, ferias gastronómicas, entre otras) que incentiven al adulto mayor a llevar una alimentación equilibrada.</p> |
| METODOLOGÍAS SELECCIONADAS   | Proyecto   |

DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS QUE REALIZAN DOCENTES Y ESTUDIANTES, Y LOS RECURSOS QUE SE UTILIZAN EN CADA UNA DE LAS SIGUIENTES ETAPAS:

### PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

#### Docente:

- › Prepara una guía para el desarrollo de la actividad con las siguientes indicaciones:
  - Lea atentamente esta guía.
  - Archive este documento en su carpeta.
  - Trabaje en un grupo de máximo cuatro estudiantes.
  - En un periodo de dos horas de clase, desarrolle lo siguiente:
    - Revise la bibliografía de alimentación equilibrada.
    - Elabore una propuesta de actividades prácticas a realizar con los adultos mayores para mostrar la mejor manera de combinar los alimentos.
    - Plantee los mecanismos de coordinación posible con ELEM, grupos organizados de unidades vecinales, de municipios, entre otros.
    - Diseñe una guía orientadora para entregar a los establecimientos.
- › Establece las coordinaciones para hacer convenio con un Establecimiento de Larga Estadía para el Adulto Mayor (ELEM) o grupos organizados de la comunidad.

#### Recursos:

- › Internet.
- › Computador.
- › Proyector.
- › Impresora.
- › Bibliografía.



DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS QUE REALIZAN DOCENTES Y ESTUDIANTES, Y LOS RECURSOS QUE SE UTILIZAN EN CADA UNA DE LAS SIGUIENTES ETAPAS:

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>EJECUCIÓN</b> | <p><b>Docente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Organiza al curso en grupos de máximo cuatro estudiantes.</li><li>› Entrega y explica la guía a cada grupo de estudiantes y asigna el ELEM o grupo organizado de la comunidad con el que trabajarán.</li><li>› Explica que la visita debe tener una duración de siete horas que pueden ser distribuidas en dos jornadas.</li><li>› Responde las consultas y dudas durante el trabajo de los y las estudiantes.</li></ul> <p><b>Estudiantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Revisan la bibliografía y definen el concepto de “alimentación equilibrada”.</li><li>› Diseñan una propuesta de actividades prácticas para desarrollar con los adultos mayores.</li><li>› Presentan una propuesta de trabajo con los adultos mayores y las coordinaciones posibles.</li><li>› Presentan la guía para el establecimiento.</li></ul> |
| <b>CIERRE</b>    | <p><b>Estudiantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Comentan su experiencia al curso.</li><li>› Comparten sugerencias de mejoramiento o aspectos clave que deben incluir las guías para el establecimiento.</li></ul> <p><b>Docente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Comenta el concepto de “alimentación equilibrada”.</li><li>› Destaca aspectos clave de la manipulación de alimentos.</li><li>› Indica la importancia de la selección de los alimentos y su conservación.</li><li>› Señala las medidas de seguridad y de prevención de enfermedades asociadas a la procedencia de los alimentos.</li></ul>   |

3.



## EJEMPLO DE ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

| NOMBRE DEL MÓDULO  | <b>Alimentación y nutrición del adulto mayor</b>  |   |
|--|---|---|
| APRENDIZAJES ESPERADOS   | CRITERIOS DE EVALUACIÓN   | OBJETIVOS DE APRENDIZAJE GENÉRICOS A EVALUAR  |
| <p><b>1.</b> Fomenta la participación activa del adulto mayor en su alimentación y nutrición mediante la colaboración constante en su actividad diaria (dentro de su hogar o en el establecimiento de atención especializada).</p> | <p><b>1.1</b><br/>Detecta las preferencias que el adulto mayor demuestra por ciertos tipos de alimentos y sus preparaciones.</p> <p><b>1.2</b><br/>Integra al adulto mayor a las actividades diarias relativas a la preparación de los alimentos (pelar y lavar verduras, dividir productos cárneos y verduras, etc.)</p> | <p><b>C</b><br/>Realizar las tareas de manera prolija, cumpliendo plazos establecidos y estándares de calidad, y buscando alternativas y soluciones cuando se presentan problemas pertinentes a las funciones desempeñadas.</p> |

### Selección de cómo evaluar

| DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES  | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN SELECCIONADOS  |
|---|---|
| <p>Se evalúa mediante una actividad práctica de taller, en la cocina de un ELEAM u otra institución, donde los y las estudiantes desarrollan el acompañamiento e integración del adulto mayor al proceso de elaboración de su alimentación.</p> | <p>Escala de valor o apreciación que incluya indicadores como los siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Trabajo prolijo y de calidad.</li> <li>› Comunicación clara.</li> <li>› Seguridad e inocuidad de los alimentos.</li> <li>› Capacidad de resolución de problemas.</li> </ul> <p>Prueba de conocimientos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Alimentación equilibrada.</li> <li>› Procedencia y conservación de los alimentos.</li> <li>› Tipos de regímenes de alimentación para el adulto mayor.</li> </ul> |

## BIBLIOGRAFÍA

**Alix, E. y Constans, T.** (1998). Epidemiología de la malnutrición proteico-energética en los ancianos. *Año Gerontológico*, 12, 37-55.

**Beck, A. M., Ovesen, L. y Osler, M.** (1999). The Mini Nutritional Assessment (MNA) and the "Determine your Nutritional Health" Checklist (NSI Checklist) as predictors of morbidity and mortality in an elderly Danish population. *British Journal of Nutrition*, 81, 31-6.

**D'Hyver, C. y Gutiérrez, L. M.** (2009). *Geriatría*. México: El Manual Moderno.

**Department of Health.** (2009). *Competencies for Recognizing and Responding to Acutely Ill Patients in Hospital*. Londres: DH.

**Department of Health and Human Services.** (1999). *Healthy People 2000: National health promotion and disease prevention objectives*. Washington: Public Health Service.

**DeWit, S. y O'Neill, P.** (2001). *Fundamental concepts and skills for nursing*. St. Louis, Missouri: Saunders.

**Eckman, M.** (2012). *Enfermería geriátrica*. Ciudad de México: El Manual Moderno.

**Fernández, M. y Castro, O.** (2004). *Guía de prácticas clínicas: enfermería geriátrica*. (Texto y Cd ROM, 1ª edición). Cádiz: Universidad de Cádiz.

**Gazzotti, C., Pepinsler, A. y Patermans, J.** (1998). Repetitividad interobservador de la escala nutricional MNA en pacientes ancianos hospitalizados. *Nutrición, Salud y Envejecimiento*, 1, 37-43.

**Guigoz, Y., Vellas, B. J. y Garry, P. J.** (1994). Mini nutritional assessment: a practical assessment tool for grading the nutritional state of elderly patients. *The mini nutritional assessment: MNA. Nutrition in the elderly*, 15-60.

**Himes, J. y Mueller, W.** (1977). Age Associated Statural loss and Socioeconomic Status. *Journal of the American Geriatrics Society* 1977; 25: 171-174.

**Kondrup, J. et al.** (2003). Guidelines for Nutritional Screening. *Clinical Nutrition*, 22, 415-421.

**Kozier, B.** (2005). *Fundamentos de enfermería*. (2 vols. 7ª edición). Madrid: McGraw-Hill Interamericana.

**Latham, M.** (2004). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*. Roma: FAO.

**Maestre, G. E. et al.** (2002). The Maracaibo Aging Study: population and methodological issues. *Neuroepidemiology*, 21, 194-201.

**Malouf, R., Grimley, E.** (2008). Ácido fólico con o sin vitamina B12 para la prevención y el tratamiento de personas sanas de edad avanzada con demencia (Revisión Cochrane traducida). *La Biblioteca Cochrane Plus*, Número 4. Oxford: Update Software Ltd.

**Ministerio de Salud.** (2005). *Guía clínica: Hipertensión arterial primaria o esencial en personas de 15 años y más*. Santiago de Chile: Autor.

**Moruno, P. y Romero, D. M.** (2006). *Actividades de la vida diaria*. Barcelona: Masson.

**Organización Panamericana de la Salud.** (2004). *Mantenerse en forma para la vida: necesidades nutricionales de los adultos mayores*. Washington, DC: OPS.

**Parodi, J. F. y Ribera, J. M.** (2003). Nutrición en el adulto mayor. *Diagnóstico*, 42 (3), 123-132.

**Peña, E. et al.** (1998). Estado nutricional de ancianos institucionalizados de Valencia, Estado de Carabobo. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 48, 104-11.

**Perry, A. G. y Potter, P. A.** (2001). *Guía clínica de enfermería: técnicas y procedimientos básicos*. Madrid: HarcourtBrace.

**Programa Chilemayor.** (2014). *Nutrición y cuidados del adulto mayor 2005*. Santiago de Chile: Autor.

**Reilly, E. N., Martineau, K. Moran, A. y Kennedy, H.** (1995). Nutritional screening evaluation and implementation of a simple nutritional risk score. *Clinical Nutrition*, 14, 269-274.

**Rowe, J. W. y Kahn, I. R.** (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*. 1987; 237:143-149.

**Schlenker, E.** (1994). *Nutrición en el envejecimiento*. (2ª edición). Madrid: Mosby/Doyma.

**Sotillo, C., Spizzo, R.** (2003). *Evaluación antropométrica nutricional de adultos de una comunidad de damnificados*. Caracas: Asociación Interciencia.

**White, J. V. et al.** (1992). Nutrition Screening Initiative: development and implementation of the public awareness checklist and screening tolls. *Journal of the American Dietetic Association*, 92, 163- 167.

**World Health Organization (WHO).** (1998). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity*, Geneva, 3-5 June, 1997.

## Sitios web recomendados

**Instituto Nacional de Geriátría.** (2014). *Quiénes somos.*

Recuperado de: <http://www.ingerchile.cl>.

**SENAMA.** (2014). *Envejecimiento activo.*

Recuperado de: <http://www.senama.cl/index.html>

(Los sitios web y enlaces sugeridos en este Programa fueron revisados en julio de 2015).