



SUAM

SISTEMA UNIVERSITARIO DEL ADULTO MAYOR
Universidad de Guadalajara

Nutrición en el adulto mayor

CICLO 2026-B

Paola Guadalupe Estrada Gómez

1. JUSTIFICACIÓN

El envejecimiento es un proceso natural que implica cambios físicos, fisiológicos y sociales que pueden influir en la alimentación y el estado nutricional de las personas adultas mayores. Una alimentación adecuada, variada, suficiente y sostenible puede contribuir a mantener la salud, prevenir enfermedades y favorecer una mejor calidad de vida.

Este curso busca brindar a los participantes conocimientos prácticos sobre alimentación y nutrición durante el envejecimiento, considerando aspectos como los cambios en el organismo, hidratación, consumo de proteínas, vitaminas y minerales, salud digestiva, enfermedades frecuentes, higiene de los alimentos y alimentación asequible.

Asimismo, se busca que los conocimientos adquiridos puedan aplicarse en la vida cotidiana y compartirse con familiares y personas cercanas, favoreciendo hábitos de alimentación saludables y un envejecimiento activo.

2. OBJETIVOS

Objetivo general:

Comprender la importancia de una alimentación saludable durante el envejecimiento y adquirir herramientas prácticas que permitan mejorar las elecciones alimentarias, cuidar el estado nutricional y favorecer una mejor calidad de vida.

Objetivos específicos:

- Identificar los principales cambios fisiológicos que ocurren durante el envejecimiento y su relación con la alimentación.
- Reconocer la importancia de una alimentación adecuada, correcta y sostenible.
- Conocer recomendaciones de alimentación relacionadas con padecimientos frecuentes como hipertensión, diabetes y osteoporosis.
- Identificar estrategias para favorecer la salud digestiva y prevenir el estreñimiento.
- Reconocer la importancia de la higiene e inocuidad de los alimentos.
- Identificar mitos y realidades relacionados con la alimentación en el adulto mayor.
- Elaborar un menú semanal saludable, práctico y asequible.



3. CONTENIDOS

1. Encuadre del curso

2. Bienvenida y ¿Qué es una alimentación saludable en el adulto mayor?

2.1. Cambios fisiológicos del envejecimiento.

3. Alimentación adecuada, correcta y sostenible

3.1. Proteínas y mantenimiento de masa muscular.

3.2. Hidratación y salud.

3.3. Vitaminas y minerales.

3.4. Salud digestiva y estreñimiento.

4. Fisiopatología y envejecimiento

4.1. Alimentación en hipertensión y diabetes.

4.2. Alimentación para el fortalecimiento óseo y osteoporosis.

5. Lectura e interpretación de etiquetas

5.1. Alimentación asequible.

6. Inocuidad e higiene de los alimentos

7. Mitos y realidades de la alimentación

7.1. Alimentación, emociones y convivencia.

7.2. Elaboración de menú semanal saludable.



4. EVALUACIÓN

La evaluación será continua y se tomará en cuenta la participación de los alumnos durante las actividades, discusiones y ejercicios realizados en clase. También se considerará la entrega de trabajos y tareas, así como la aplicación de los conocimientos adquiridos en situaciones de la vida cotidiana.

Se valorará principalmente la comprensión de los temas, la participación, la capacidad para analizar información, la reflexión y la aplicación práctica de los conocimientos.

Criterios de evaluación:

- ***Participación en clase: 20%***
- ***Trabajos y actividades: 20%***
- ***Tareas: 20%***
- ***Exposición o presentación: 20%***
- ***Actividades prácticas y aplicación de conocimientos: 20%***



5. BIBLIOGRAFÍA

- Galván, M., Rivera, A., López, G., Hernández, J., Gameros, M., Morales, Y., Fernández L., Méndez, A. (2019). *Relación de la vulnerabilidad alimentaria con el estado de nutrición y fragilidad en adultos mayores mexicanos. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. 39 (1): 32-39. <https://revista.nutricion.org/PDF/GALVAN.pdf>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (s.f.). *Guía de nutrición del adulto mayor*. https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adul_tos_may_nutricion.pdf
- Agencia de Sanidad de Inocuidad y Calidad Agroalimentaria. (2024). *Manual de introducción al manejo higiénico de alimentos (Versión Final)*. ASICA Jalisco. jalisco.gob.mx
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). "Reglas de Oro" de la OMS para la preparación higiénica de los alimentos. OPS/OMS. <https://www.paho.org/es/emergencias-salud/reglas-oro-oms-para-preparacion-higienica-alimentos>
- Yong, A., Benítez, B., & Medina, A. (2017). *La conservación de alimentos, una alternativa para el fortalecimiento de la seguridad alimentaria a nivel local. Cultivos Tropicales*, 38(1), 102–107. SciELO Cuba.
- Torres, B. (2023, 2 abril). *Dietas saludables y amigables con el medio ambiente - UNAM Global*. UNAM Global - de la Comunidad Para la Comunidad. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/dietas-saludables-y-amigables-con-el-medio-ambiente/ Rodríguez, P., & Rodríguez
- *Nutrición, Salud y su Medio Ambiente*. (s. f.). National Institute Of Environmental Health Sciences. <https://www.niehs.nih.gov/health/topics/enfermedades/nutricion>
- Areces, G. S., & Brito, G. M. (2024). *Nutrición en el adulto mayor: la alimentación como uno de los pilares fundamentales para el envejecimiento activo*.
- Castillo, J. T., Ramírez, M. G., Carbonell, A., & López, M. G. (2018). *Factores que afectan el estado nutricional del adulto mayor. Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 13(5), 360-366.
- Rivera-Márquez, J. A., Mundo-Rosas, V., Cuevas-Nasu, L., & Pérez-Escamilla, R. (2014). *Inseguridad alimentaria en el hogar y estado de nutrición en personas adultas mayores de México. salud pública de México*, 56, s71-s78

