

INTRODUCCIÓN.

Los adultos mayores necesitan mayor atención para el cuidado de su salud, alimentarse adecuadamente, y tener el cariño de toda su familia para que se sientan contento consigo mismo. La elaboración de menús para el grupo de adultos mayores es con el fin de ayudar a que se alimenten de mejor manera.

Las autoridades deben preocuparse más por este grupo tan vulnerable. El Municipio tiene un espacio para Adultos Mayores llamado CEAM, el grupo tiene la oportunidad de salir de paseos a conocer un poco mas al Ecuador esto lo realizan cada año, tienen los cursos de manualidades, ejercicio, para mantenerse en actividad su cuerpo y su mente.

Llegar a esta edad es un reto por todo lo que representa en su salud tanto física como mental. Es importante que el adulto mayor mantenga el mayor tiempo posible su autonomía, es decir que no sea una carga para los demás y se evite el que se interne en un asilo, por eso la gran importancia de una alimentación saludable que evite enfermedades degenerativas e incapacitantes.

En el primer capítulo se expone el planteamiento del problema, análisis de FODA, visión, misión, árbol de problemas, análisis de involucrados vinculados con el tema de tesis, marco lógico, formulación del problema, delimitación del objeto, justificación, objetivos, general específico.

En el segundo capítulo se realiza el marco teórico se habla de los adultos mayores y su alimentación.

En el tercer capítulo se expone las investigaciones que se utilizaron para realizar la presente tesis.

En el cuarto capítulo se expone el marco administrativo, con los recursos institucionales, humanos y técnicos.

En el quinto capítulo se expone el producto final que son los menús saludables para el grupo de adultos mayores.

CAPITULO I

1.1 El Problema.

TEMA: Elaboración de menús saludables para adultos mayores del grupo “Esperanza del Futuro” del Barrio la Libertad de Chillogallo de la ciudad de Quito.

1.2 Planteamiento del problema.

1.2.1 Macro.

Envejecimiento y Alimentación.¹

El envejecimiento es un proceso progresivo natural del ser humano que experimenta con diferente intensidad. En la actualidad, es difícil establecer el comienzo de esta etapa de la vida en función exclusiva de la edad, porque existen otros indicadores como: la alimentación y la calidad de vida que llevan las personas.

Se considera que una persona es adulta mayor a partir de los 65 años. Se puede considerar la siguiente división de edades en adulto mayores:

- 65 – 75 años adulto mayor joven
- 76 – 85 años adulto mayor maduro
- de 86 años en adelante adulto mayor senil.

En Europa la población está constituida por personas adultas mayores de 65 años la población de los jóvenes es reducida. Este aumento de la longevidad y consecuentemente la expectativa de vida, se atribuye a la mejora de los estándares de nivel de vida, a la disminución de la mortalidad y a nueva tecnología en los cuidados médicos. En este último grupo de causas, la nutrición juega un papel muy importante.

¹ www.nutrición y dietética –I/guía/tercera edad

Las personas que llegan a una cierta edad se enfrentan a problemas físicos, psíquicos y sociales que derivan de cambios biológicos propios de la edad, y que condicionan, a veces de manera muy estricta, la capacidad para llevar a cabo un acto tan natural como es: “COMER DIARIAMENTE”. En muchas ocasiones, estos problemas no se pueden resolver por completo, pero sí paliar permitiendo así una mejora en la calidad de vida.

Pese a la gravedad de esta situación son pocos los proyectos que van enfocados a las necesidades de las ancianas y ancianos. La propia Organización de las Naciones Unidas reconoce que “las cuestiones relacionadas con el envejecimiento y las personas de edad siguen ocupando un lugar poco destacado en la lista de temas de los programas de desarrollo tanto nacionales como internacionales”. La mayor parte de las veces son las congregaciones religiosas quienes protegen ha este segmento de población. Para que esto cambie es necesaria una mayor concientización hacia esta realidad invisible.

ENVEJECER EN EL MUNDO.

Cada adulto mayor presenta diferentes cambios debido a la alimentación y a la calidad de vida de los mismos. Con la edad aparecen problemas físicos, psíquicos y sociales.

En el mundo, la población de los adultos mayores se incrementa. Comparando entre Europa y América: la población en América varía según las condiciones de vida, la mayor parte de sus habitantes son jóvenes de edad entre 15 y 24 años. Mientras que en Europa y Norteamérica la mayor parte de habitantes es adulta, superando a la población juvenil, el índice de nacimiento es bajo en estos países. Existen adultos que van en proceso de envejecimiento.

Para llegar a una buena edad adulta, los jóvenes debemos cuidar la salud, alejándonos del alcohol y las drogas, ya que una vida sana nos conduce a una vejez sana.

En general las autoridades y nosotros mismo no nos preocupamos en ayudar a los adultos mayores. Tradicionalmente nunca han sido tomados en cuenta debido a su condición.

En la actualidad se esta fomentando el envejecimiento sano y activo. A través de la alimentación saludable y la atención permanente a las necesidades de salud.

Las mujeres adultas mayores del mundo son las que viven más años, ya que no realizan los trabajos peligrosos como los hombres. La mayoría de ellas han estado pendientes del trabajo del hogar.

Los adultos mayores muchas veces son abandonados por improductivos, se enferman con frecuencia, necesitan de ayuda para salir adelante, y se sienten tristes; se vuelven dependientes: las tareas más mínimas se complican. Todo conlleva a la necesidad del amor de su familia.

Con el paso de los años las virtudes y bondades del carácter de los adultos mayores se van debilitando. Se tornan indiferentes, fríos, egoístas, necios, resentidos, malhumorados; son incapaces de ser alegres y sus familias se dan cuenta del cambio en ellos.

Con una alimentación equilibrada, ejercicio físico de forma regular, se puede disminuir el deterioro orgánico y lograr una vida sana, retrasando los síntomas del envejecimiento.

1.2.2 Meso.

La Población de Adulto Mayor en el Ecuador.

El INEC registra actualmente en nuestro país un 8% de la población ecuatoriana como adultos mayores ²

³La tendencia del envejecimiento de la población y la limitada atención de los Gobiernos a este sector, traen consigo un elevado margen de desprotección jurídico y social, por esta razón, las Naciones Unidas ha recomendado a los países y gobiernos signatarios la realización de estudios sobre el envejecimiento en las sociedades altamente industrializadas y en las de menor desarrollo, como es el caso ecuatoriano.

Es importante señalar que la situación de esta población está gravemente afectada por la escasa cobertura e ineficiencia del sistema de seguridad social, que determina la falta de protección a quienes pertenecen a este grupo. Como ejemplo de esto último, vale la pena mencionar las insuficientes pensiones que impiden a los jubilados alcanzar niveles de vida dignos. Este hecho es aun más grave entre los no pensionados, quienes presentan tales niveles de pobreza y exclusión social que constituyen grupos invisibles para los gobiernos centrales y seccionales.

En el Ecuador la desprotección de la población de los adultos mayores está vinculada al proceso de urbanización y a la creciente práctica del abandono de la familia en su rol de cuidado y ayuda a las y los ancianos, a lo que se suma la limitada presencia de instituciones públicas y privadas que asuman su protección y cuidado.

El deficiente funcionamiento y cobertura de los establecimientos de salud pública (hospitales, centros y subcentros de salud) privada y del Instituto

² telegrafo.com.ec/sociedad/salud/noticia/archive/sociedad/salud/2009/10/05/Encuesta-revelar_E100_-salud-de-ancianos.aspx

³ Ecuador/tercera-edad-ecuador.shtml

Ecuatoriano de Seguridad Social IESS, afecta particularmente a la población de adultos mayores, sobre todo debido a la falta de personal capacitado, la asignación de recursos y la despreocupación del Estado.

Se constata la insuficiente formulación y aplicación de políticas, planes, programas, proyectos que promuevan la contribución de la población de los adultos mayores.

Sin embargo a partir del año 2000 se evidencia el interés de algunos gobiernos locales y provinciales por realizar acciones que brinden respuestas a este sector. En la actualidad programas como el de Atención Integral del Adulto Mayor del Municipio con el CEAM que significa Centro de Atención del Adulto Mayor esta ayudando a mejorar su calidad de vida.

Un aspecto a destacarse es la lucha de los adultos mayores por la defensa, garantía, tutela y difusión de los derechos, hacia su efectiva aplicación y cumplimiento.⁴

LOS ADULTOS MAYORES EN ECUADOR.

En el Ecuador existe un gran problema con los adultos mayores, por la no protección a las personas pensionadas y no pensionadas ya que no tienen un nivel digno de vida para salir adelante.

Los adultos mayores en el Ecuador tienen un nivel de pobreza ya que el gobierno no tiene un plan que ayude al rescate de los más pobres. Este proyecto se inició en el 2008. Son 18.048 personas Adultas Mayores beneficiarias del Bono de Desarrollo Humano.

⁴ Ecuador/tercera-edad-ecuador.shtml

Los adultos mayores desconocen sobre sus derechos para tener una vida digna. Hay adultos mayores que no tiene acceso a los servicios de salud, vivienda, son los más pobres y necesitan mas atención de las autoridades.

El Ministerio de Salud tiene un programa de Atención integral para los adultos mayores, para que se mantengan sanos y económicamente activos.

Los servicios de salud para el adulto mayor son limitados y restringidos por su discapacidad, baja economía para poder pagar sus consultas y adquirir la medicina que ellos necesiten, por esta razón los adultos mayores no tienen acceso para atenderse dadas las limitaciones indicadas además de que ocasionalmente son maltratados y vejados.

El envejecimiento de la población es un proceso que requiere tomar medidas en los ámbitos internacionales, nacionales, provinciales y locales, el hecho de no afrontar de manera rápida los cambios de los adultos mayores, han hecho que tengamos que pasar consecuencias graves que son evidentes en nuestro país.

Es el momento de instaurar un nuevo paradigma que considere al adulto mayor como un ente activo dentro de nuestra sociedad, ya que ser una persona mayor no significa que no puedan a veces ni opinar con respecto a diferentes áreas.

El gobierno de Ecuador desde el año 2008 entrega el Bono de Desarrollo (MIES) a los adultos mayores pero son pocos los que reciben. El Ministerio de Turismo organiza actividades para los adultos mayores como: alimentación, recreación y animación turística para que se sientan felices y puedan sentirse útiles cuando salgan a recorrer y conozcan las maravillas que tiene el Ecuador y opinen sobre ella.

El ministerio de turismo con el plan “EL TURISMO ES DERECHO DE TODOS” aporta en la recreación y esparcimiento sin importar el sexo ni la edad, la religión, la nacionalidad y la regionalidad ya que todos formamos un solo país y juntos podremos ayudar a que este grupo de personas, que aunque son mayores nos ayudan con sus consejos y experiencias para mejorar nuestra calidad de vida y forma de pensar.

La recreación es una alternativa a los cambios y pérdidas sociales de la vejez. Por esta razón los adultos mayores se han motivado y se han trazado nuevas metas, interés y estilos de vida.

1.2.3 Micro.

Características y situación de las personas adultas mayores del grupo “Esperanza del Futuro”.

En caso de los adultos mayores del grupo Esperanza del Futuro localizada en Barrio la Libertad de la parroquia de Chillogallo este grupo cuenta con 30 personas.

Este grupo realiza actividad física con baile, ejercicios físicos que les mantiene en forma y con la mente activa y ocupada, además de realizar sus manualidades y no sentirse una carga para sus familias.

Según datos preliminares consultados en este grupo los adultos mayores no tienen una adecuada dieta alimentaria a seguir. Ellos están dispuestos a seguir una dieta rica en frutas, carbohidratos, vegetales, minerales y fibra para mantener una buena salud.

En síntesis: la dificultad mayor por la que atraviesan los adultos mayores es no tener una alimentación equilibrada, su dieta es escasa en verduras y frutas frescas, cereales completos, grasas insaturadas de origen vegetal, pescados, productos lácteos, reducir y seleccionar las grasas.

Con el paso de los años el organismo se desgasta y se vuelve más vulnerable a determinadas enfermedades y molestias, pero tratadas de manera adecuada, muchos de los problemas de los adultos mayores pueden superarse, sobre todo si el entorno familiar y social acompaña a este propósito

1.3 Análisis de FODA del proyecto de tesis.

Fortalezas.

- ✓ El grupo tiene organización propia y estable.
- ✓ El grupo tiene asesoría directa y son parte del CEAM.
- ✓ Tienen personal de apoyo para sus actividades.
- ✓ El grupo tiene 3 años de presencia en la comunidad del Barrio la Libertad de Chillogallo

Oportunidades.

- ✓ Aceptación del proyecto por parte de las personas del grupo “Esperanza del Futuro”.
- ✓ Los adultos mayores del grupo “Esperanza del Futuro” expresan su necesidad de conocer y aplicar este proyecto de orden alimenticio en su dieta diaria.
- ✓ El proyecto final consta de la información técnica para poder ejecutarse.
- ✓ Elevar la calidad de vida de los adultos mayores.
- ✓ Mejorar su alimentación.

Debilidades.

- ✓ Falta de un espacio físico propio.
- ✓ Deserción de los miembros del grupo.
- ✓ No tienen recursos.
- ✓ Falta de implementos para trabajar.

Amenazas.

- ✓ La crisis económica.
- ✓ Problemas de salud en los adultos mayores (dificultad para comer, problemas neurológicos).
- ✓ Sector muy lejano para ciertos adultos mayores.
- ✓ Abandono de los familiares.

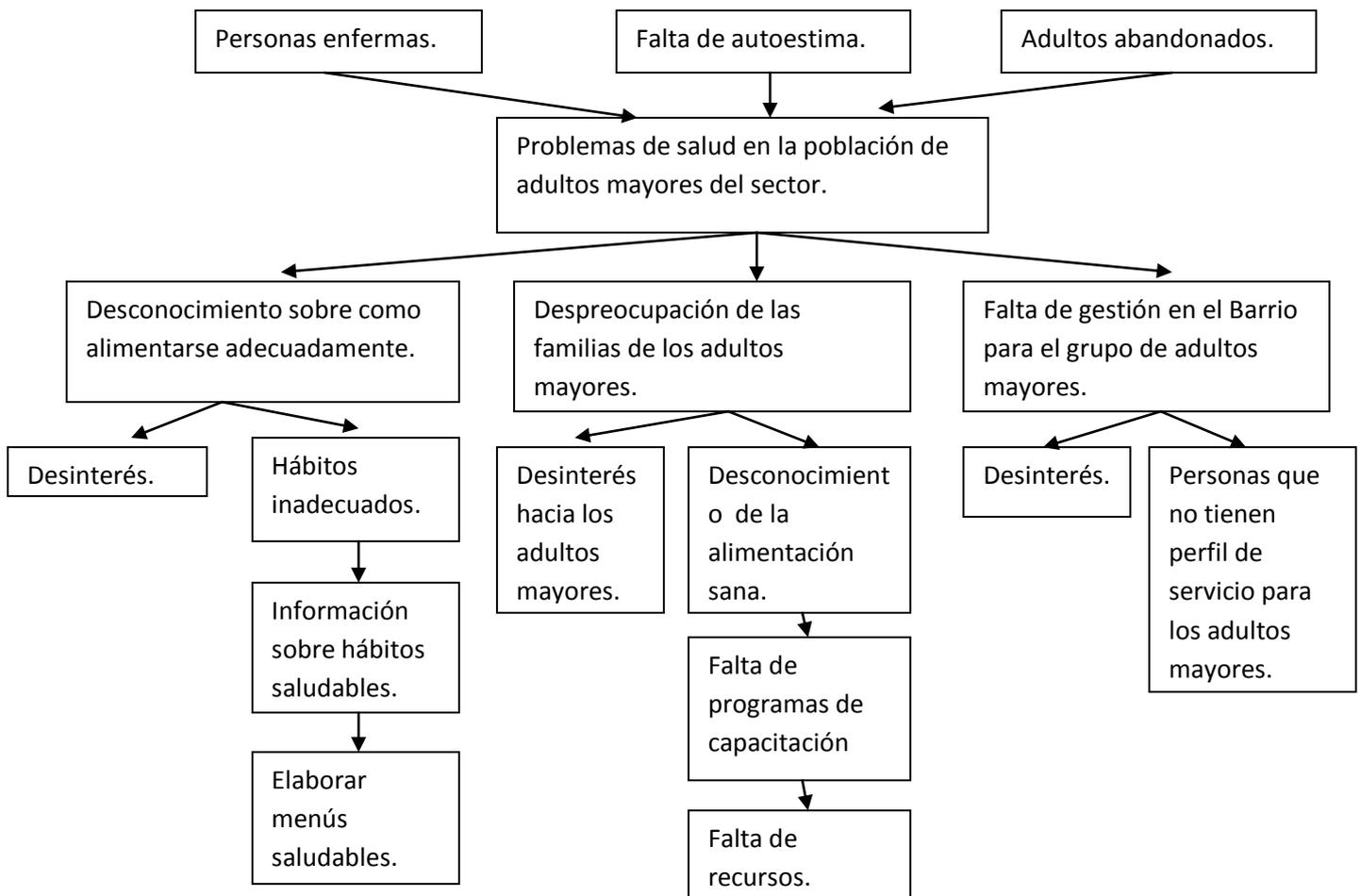
1.4 Visión.

En los próximos tres años mejorar la calidad de vida del grupo de adultos mayores a través de la elaboración de menús saludables y nutritivos.

1.5 Misión.

Elaboración de una propuesta de menús saludables para adultos mayores del grupo “Esperanza del Futuro” del Barrio la Libertad de Chillogallo de la ciudad de Quito.

1.6 Árbol de problemas.



1.7 Análisis crítico.

Los adultos mayores del grupo “Esperanza del Futuro”, no pueden seguir una adecuada dieta para su alimentación diaria, por esta razón, tienen varias enfermedades como son: gastritis, osteoporosis, ácido úrico elevado, presión alta, gripe, colesterol alto, osteopenia, anemia, várices, artritis y artrosis.

La creación de los menús para lograr que las personas adultas mayores se alimenten de mejor manera y coman de forma variada lo que son frutas, verduras frescas, cereales, pescados, pollo, huevos, productos lácteos y disminuir las grasas y azúcares son necesidades urgentes para el mejoramiento de su salud física y mental.

Las actividades físicas y recreacionales, le ayuda al cuerpo para mantenerse en forma, como también la mente ocupada, realizando sus manualidades para no sentirse relegados e ignorados por sus familiares y la comunidad en general.

1.8 Análisis de involucrados vinculados en el tema de tesis.

Grupos	Intereses	Problemas percibidos	Recursos	Actitud del proyecto
Adultos mayores	<ul style="list-style-type: none"> * Estar en compañía. * Distraerse * Ser útiles * Sentirse incluidos * Prevenir enfermedades 	<ul style="list-style-type: none"> * Los adultos mayores temen a las enfermedades, desean prevenirlas * Desean sentirse incluidos y productivos 	<ul style="list-style-type: none"> * Realizar los menús nutritivos. 	Positiva
Familiares	<ul style="list-style-type: none"> * Ser responsables y solidarios * Capacitarse para ayudar 	<ul style="list-style-type: none"> * No saben como ayudar a los adultos mayores. 	<ul style="list-style-type: none"> * Capacitarse para la ayuda de las personas adultas mayores. 	Positiva
Colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> * Ayudar a los grupos excluidos 	<ul style="list-style-type: none"> * Ser aceptados en el grupo 	<ul style="list-style-type: none"> * personales * Técnicos 	Positiva
Organización barriales y comunales	<ul style="list-style-type: none"> * Integrar a las personas adultas mayores. 	<ul style="list-style-type: none"> * Dificultad para motivar a los adultos mayores. 	<ul style="list-style-type: none"> * Mejorar la calidad de vida de las personas. 	Positiva
Investigadora	<ul style="list-style-type: none"> * Contribuir con los menús. 	<ul style="list-style-type: none"> * Cómo captar el interés de los adultos mayores 	<ul style="list-style-type: none"> * Aportar con el conocimiento adquirido 	Positiva

1.9 Marco Lógico.

Marco lógico	Índice objetivamente Verificable	Medios de verificación	Supuestos
<p>Fin</p> <p>Elaboración de una propuesta de menús saludables para los adultos mayores del grupo “Esperanza del Futuro” del Barrio la Libertad de Chillogallo.</p>	<p>* Realizar al 100% de la propuesta de los menús.</p>	<p>*Propuesta.</p>	<p>Que los adultos mayores acepten los menús.</p>
<p>Propósito</p> <p>1.- Investigar el tipo de alimentación que consume diariamente este grupo.</p> <p>2.- Determinar los requerimientos nutricionales del adulto mayor.</p> <p>3.- Diseñar un folleto con la información técnica de la propuesta de menús.</p>	<p>* El grupo de adultos mayores.</p> <p>*Los alimentos que consumen.</p> <p>*Folleto.</p>	<p>* Encuesta de su alimentación.</p> <p>*Valoración nutricional de acuerdo a su estado de salud.</p> <p>*Presentar folleto.</p>	<p>Los adultos mayores brindan su apoyo con el proyecto.</p>
<p>Producto</p> <p>1.1.- Elaboración de menús saludables.</p> <p>1.2.- Folleto de menús saludables para adultos mayores.</p>	<p>* Menús.</p> <p>* Folleto.</p>	<p>*Presentación de menús saludables para adultos mayores.</p> <p>*Folleto.</p>	<p>Los adultos mayores permitan realizar los diagnósticos.</p>

<p>Insumos actividades</p> <p>1.1.1.- Diseño de instrumento (encuesta)</p> <p>2.1.1.- Sistematización de la encuesta.</p> <p>2.2.2.- Análisis de los resultados.</p> <p>3.1.1.- Presentación del folleto</p>	<p>*Aplicación de la muestra al 15% del grupo.</p> <p>* Realizar encuestas.</p> <p>* Presentar folleto.</p>	<p>*Encuesta.</p> <p>*Folleto.</p>	<p>*Aceptación de los adultos mayores con la presentación de los menús.</p>
---	---	------------------------------------	---

1.10 Prognosis.

De persistir con la mal nutrición de los adultos mayores del grupo “Esperanza del Futuro”, jamás podrán tener una alimentación equilibrada, que les va ayudar a mejorar su calidad de vida.

1.11 Formulación del Problema.

¿Cómo los menús saludables pueden ayudar en el mejoramiento de la salud de los adultos mayores del grupo “Esperanza del Futuro”?

1.12 Interrogante de la Investigación.

- ✓ ¿Cómo ayudaran los menús saludables a los adultos mayores del grupo “Esperanza del Futuro”?
- ✓ ¿Qué hacer para lograr cambios de los hábitos alimenticios entre los adultos mayores?
- ✓ ¿Los adultos mayores conocen de alimentación equilibrada?

1.13 Delimitación del objeto de la investigación.

- ✓ Campo Desarrollo.
- ✓ Área Nutrición.
- ✓ Aspecto Grupo de adultos mayores “Esperanza del Futuro”.
- ✓ Delimitación espacial Libertad de Chillogallo.
- ✓ Delimitación temporal 2010.
- ✓ Unidades de observación (Menús)
- ✓ Menús saludables para los adultos mayores del “Barrio la Libertad de Chillogallo”.
- ✓ Menús saludables.
- ✓ Con la ayuda de médicos llevar un control de datos de peso, estatura, salud de los adultos mayores.

1.14 Justificación.

⁵“La llegada de la vejez que no tiene por que coincidir con los 65 años, ya que en muchas personas los síntomas se manifiestan mucho más tarde, representa una serie de cambios físicos y emocionales de mayor o menor intensidad según la constitución de cada persona y el estilo de vida llevado en los años precedentes. El cerebro, el aparato locomotor y el sistema cardiovascular son los órganos más afectados por el paso de los años. Aunque la expectativa de vida es más larga en las mujeres, los síntomas de la vejez afectan a ambos sexos por igual”.

La jubilación es vivida por algunas personas con un sentimiento de inutilidad ante la sociedad. Si el trabajo era la única forma de relacionarse con los demás,

⁵ Plaza& Jamés Editoriales S.A, “Gran Colección de la Salud”, travessera de Gràcia Barcelona, España, pag 308

el retiro laboral puede provocar aislamiento y cierta dificultad para entablar relaciones personales fuera del círculo familiar.

La presente investigación es ayudar, a la vez colaborar con los adultos mayores creando los menús saludables para que a su vejez se mantengan en un buen estado de salud.

Los adultos mayores no se quieren sentir inútiles y desplazados por la familia por esta razón se reúnen los días miércoles en su grupo para realizar los ejercicios físicos y recreación, como también hacen sus manualidades, bailan y se mantienen ocupados para no ser una carga más en la familia.

Con la elaboración de los menús equilibrados para los adultos mayores, ellos se van a sentir mejor con el ejercicio físico y no ser sedentarios, mantener un peso estable a lo largo de la vida, los menús deben ser ricos en frutas, verduras y cereales, disminuyendo lo que es azúcares y grasas saturadas.

Para que los adultos mayores siempre estén a gusto deben buscar la compañía para comer, presentar la comida de forma atractiva para estimular el apetito, crear alimentos lo mas variado posible, cambiar los productos refinados por integrales, tomar mucho líquido para mantener una buena filtración.

Realizando los menús con productos que se pueden encontrar en los mercados los adultos mayores van a tener una larga vida, alimentándose correctamente .A su vez las personas que están a su cargo deben tener un conocimiento de lo que es alimentación equilibrada dándoles cariños y comprensión.

1.15 Objetivos.

1.15.1 General.

Elaborar los menús saludables para los adultos mayores del grupo “Esperanza del Futuro” del Barrio la Libertad de Chillogallo de la Ciudad de Quito, para el mejoramiento progresivo de su calidad de vida.

1.15.2 Específicos.

- ✓ Conocer sobre los hábitos alimenticios, de los adultos mayores.

- ✓ Investigar los hábitos alimenticios y sus consecuencias.

- ✓ Evaluar sus condiciones de salud.

- ✓ Capacitar a los adultos mayores del grupo “Esperanza del Futuro” de cómo alimentarse de una mejor manera.

- ✓ Diseñar un folleto con información técnica de la propuesta de menús saludables.

- ✓

CAPITULO II

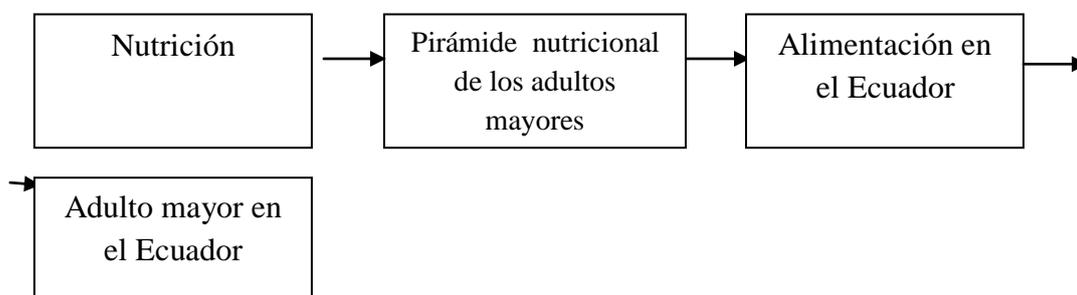
2.1 Marco Teórico.

2.2 Antecedentes Investigativos.

Para la realización de este trabajo se realizó la investigación en la biblioteca del Tecnológico Internacional ITHI, en la cual se encontraron temas referidos a la nutrición como son: “La alimentación en los estudiantes del ITHI”, “Propuesta de recetario- capacitación en cocina para formar”, “Conservación de alimentos para el hogar”, “La comida vegetariana como alternativa gastronómica en la parroquia Tumbaco”.

Esto da como resultado que el trabajo: *“Elaboración de los menús saludables para los adultos mayores del grupo Esperanza del Futuro del Barrio la Libertad de Chillogallo de la ciudad de Quito”* es un tema inédito y que no esta totalmente relacionado con los temas antes mencionados.

2.3 Fundamentación técnica.



Conceptos básicos de nutrición.

Ramos GR, define a la nutrición: ⁶“un conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí, que tienen lugar en todas y cada una de las células e incluyen la incorporación y utilización, por parte del organismo, de la energía y

⁶ Ramos GR: Alimentación normal en niños y adolescentes. México: Manual Moderno 1985;2 pag 1,2

materiales estructurales y catalíticos, de los cuales dependen la composición corporal, la salud y la vida misma”.

Esquivel Hernández define a la nutrición: ⁷“La nutrición, por tanto, es un proceso principalmente celular; sin embargo de las funciones de la célula dependen las de los tejidos, órganos y las del individuo considerado como un todo. Dado que el ser humano es un ser biopsicosocial, la nutrición no se limita a sus funciones biológicas, sino que implica otras de naturaleza social y psicológica.”

Este concepto es complejo e involucra aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

Bourguess H⁸: “Por alimentación se entiende la obtención de nutrimentos por el organismo mediante la ingestión, infusión intravenosa o sonda intestinal. A la alimentación diaria o al régimen que se sigue habitualmente se la llama dieta y comprende “el conjunto de alimentos y platillos que se consume cada día.”⁹ Así pues, la unidad de la alimentación es la dieta.”

De lo anterior se desprende que nutrición y alimentación no son términos equivalentes, ya que el segundo es un concepto más reducido, englobado por el primero.

La nutrición es un fenómeno global, resultado final de la interacción de una serie de factores, uno de los cuales es la alimentación; además, considera la digestión, la absorción por parte de las células. En la nutrición influyen algunos aspectos como edad, sexo, características genéticas, ejercicio físico, ambiente salud y alimentación. La disciplina que estudia la nutrición y organiza los conocimientos que existen al respecto, se le denomina nutriología.

⁷ Esquivel Hernández, Rosa Isabel. México: Manual Moderno 612.3 ESQ.n. 2005 pag 1,2

⁸ Bourguess H: Nutrición y alimentos. México: CECSA, 1982;31 pag 2

⁹ Ramos, op cit,6. Pag 2

Es una ciencia de múltiples facetas, ya que se vale de conocimientos aportados por la química, la bioquímica, la fisiología, la medicina, la sociología, la economía, la geografía, la agricultura, la política, entre otras. La nutriología explica la razón por la cual los nutrientes deben figurar en la dieta, la ración necesaria, los productos que los contienen, los factores que afectan la utilización y preferencia de los alimentos, así como los resultados de deficiencias y excesos.

Etapas del proceso de la nutrición.

¹⁰El proceso de la nutrición consta de tres etapas. Sin embargo, antes de que se inicien, tiene lugar otra serie de acciones importantes. En primer término, es necesaria una adecuada selección y preparación de los alimentos. Posteriormente, éstos se lavan, cuecen y aderezan, con el fin de hacerlos más inocuos, digeribles y agradables para su consumo y utilización por parte del organismo.

La maduración y la cocción permiten el rompimiento de las grandes moléculas alimentarias, con lo cual se facilita su digestión. En otras situaciones tales procesos permiten que se rompa o destruya la membrana de celulosa de la superficie de algunos alimentos, haciéndolos accesibles a la acción de los jugos digestivos. Por su parte, la acción tiene efectos en los alimentos, ya que los suaviza, mejora su sabor, apariencia y ejerce una acción bactericida. Sin embargo, en algunos casos, la cocción inadecuada puede ser nociva para los alimentos, pues puede destruir algunos de sus nutrimentos, lo que disminuye su valor nutritivo.

El orden atribuido a las etapas de la nutrición, tiene como objetivo presentar la información de manera clara y didáctica; en realidad, cada etapa consta de una secuencia ordenada de acciones llamadas momentos, los cuales pueden ocurrir de modo simultáneo.

¹⁰ Esquivel Hernández, Rosa Isabel. México: Manual Moderno 612.3 ESQ.n. 2005 pag 6,78

Aporte Nutritivo.

Es el conjunto de acciones cuya finalidad es el ingreso de sustancias nutritivas al interior del cuerpo a través de procesos funcionales o momentos digestivos que permiten su degradación, progresión y absorción a lo largo del tubo digestivo.

Esta etapa está constituida por los siguientes momentos.

Masticación: se lleva a cabo en la boca, por medio de la acción de los dientes, la lengua y los carrillos sobre el alimento, la cual genera su fragmentación física. Por su parte, la saliva ejerce una hidrólisis parcial sobre los carbohidratos mediante una enzima específica. El resultado de estos dos procesos digestivos es el bolo alimentario.

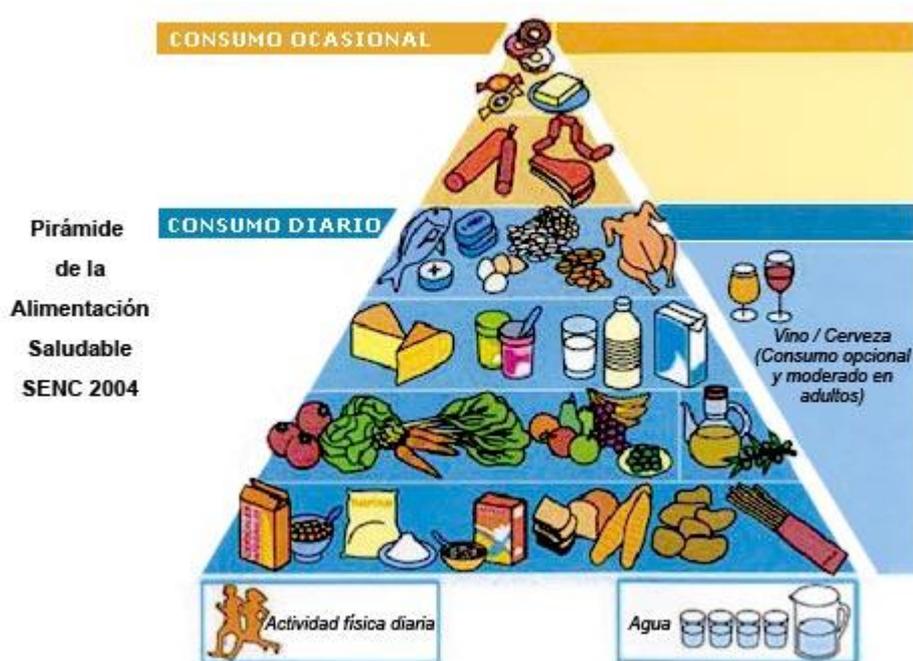
Deglución: es el transporte de bolo alimentario desde la boca, a través de la faringe y el esófago, hasta el estómago. En el primer segmento, la deglución es voluntaria, mientras que en los dos siguientes es de carácter involuntario.

Digestión: es la transformación de las moléculas nutritivas complejas en unidades más simples y fáciles de absorber. Las secreciones del tubo digestivo y sus glándulas anexas son muy importantes en ese proceso. El estómago, el bolo alimentario sufre la acción del jugo gástrico que contiene enzimas proteolíticas, las cuales degradan las proteínas a polipéptidos de longitud variable. Ni los lípidos ni los carbohidratos sufren una digestión química de importancia fisiológica en este órgano. El contenido gástrico transita hacia el duodeno, que constituye la primera porción del intestino delgado; en este sitio, se mezclan las secreciones o jugos digestivos con las sustancias nutritivas, para terminar la digestión química; estos jugos digestivos son la propia secreción intestinal, la secreción pancreática y la secreción hepática.

Absorción: se define como el paso de los nutrimentos desde la luz del tubo digestivo a través de su pared, hacia el torrente circulatorio, sanguíneo o linfático, para su transporte hasta las células de todos los tejidos. La absorción de los nutrimentos se realiza en los intestinos delgado y grueso, aunque en la boca y el estómago se puede absorber algunas sustancias no nutricias, como los medicamentos.

Durante el periodo de 4 a 8 h que permanecen las sustancias nutricias en el intestino delgado, son absorbidas casi en su totalidad; después se transportan por vía hepática o linfática hacia el hígado por la primera vía, o llevadas a la circulación y tejidos antes de llegar al hígado por la segunda. El tránsito de los nutrimentos de la luz intestinal a la sangre y la linfa, se realiza a través de la membrana celular que forma el epitelio del intestino. Este proceso se lleva a cabo por intermedio de los “mecanismos de absorción de la mucosa”.

Pirámide Nutricional De Los Adultos Mayores.



La nueva pirámide alimenticia para los adultos mayores

¹¹Luego de casi 10 años, la universidad de Tufts, Boston desarrollo y actualizo la pirámide alimenticia para la tercera edad. Las principales modificaciones que realizaron consintieron en facilitar su uso y entendimiento, así como enfatizar en la importancia de ciertos nutrientes para las personas mayores de 65 años.

Calcio, vitamina D, vitamina B-12. Arriba de la pirámide se encuentra una bandera, como un recordatorio de que puede necesitar suplementos de calcio vitamina D, B-12, además de lo que recibe de la comida. Esto se debe a que las necesidades de estos nutrientes aumentan conforme pasan los años.

- ✓ Granos y cereales integrales enriquecidos y fortificados. Reemplaza el arroz blanco por arroz integral y elige pan 100% integral.
- ✓ Vegetales y frutas de todos los colores. Algo nuevo en esta versión de la pirámide es la opción de frutas y vegetales empacados, congelados, enlatados o deshidratados los cuales se preparan fácilmente, vienen ya cortados y duran más tiempo en la alacena.

Estas opciones se vuelven muy importantes cuando tiene artritis y el clima no le favorece para salir al supermercado. Trate de escoger diferentes colores para asegurarse de que esta obteniendo todas las vitaminas y minerales. Vegetales como la zanahoria, brócoli, tomate pueden ser buenos ejemplos. En cuanto a las frutas, como de todos los colores también las frutas silvestres.

- ✓ Productos lácteos bajos o libres de grasas. Como el yogur y la leche sin lactosa.
- ✓ Leguminosas, nueces, pescados, aves, carne magra y huevos.
- ✓ Aceites vegetales líquidos en spray. Recuerde revisar que sean bajos en grasas saturadas y trans.
- ✓ Beber de 4 a 6 vasos de agua le va ayudar
- ✓ Actividad física. En la base de la pirámide, se ilustran actividades que la mayoría de personas de la tercera edad pueden realizar a diario, como caminar, hacer los oficios de la casa o tareas de jardinería.

¹¹ www.midieta.com/article.aspx?id=21488

El ejercicio regula disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas y además promueve la pérdida de peso. “Según las estadísticas del gobierno, la obesidad en las personas mayores de 65 años ha aumentado, por lo que la actividad física es una manera de evitar la ganancia del peso.

Pirámide Nutricional

¹²Para establecer un parámetro, en lo que concierne nuestra dieta alimenticia, existe una forma de representar de manera gráfica los principales y más importantes alimentos que deben ingerirse. Comúnmente se hace a través de una pirámide, llamada pirámide nutricional, aunque también existen otros modelos como el Tren y La Esfera Alimentarios.

La base de la pirámide, el área de mayor tamaño, representa los cereales o granos, sobre todo los granos integrales, que constituyen la base de nuestra dieta. Para asegurarse de obtener más de la mitad de nuestras calorías de carbohidratos complejos es preciso consumir las porciones sugeridas en este grupo. Los grupos disminuyen de tamaño a medida que avanzamos hacia el vértice de la pirámide, ya que la cantidad de alimentos representados en esos grupos, es menor que la que necesitamos para una buena salud.

La punta o vértice de la pirámide representa el grupo más pequeño de los alimentos, como grasas, aceites y azúcares, de los que hay que comer en menor cantidad.

La Vejez en el Ecuador

¹³El envejecimiento debe ser comprendido como un proceso físico, anímico y espiritual por el cual crece el ser humano de manera suprasensible, a medida que su cuerpo físico o material entra lentamente en etapa de disolución. Esto puede reflejarse en la fisonomía del rostro surcado por arrugas, o más bien tallado, por las experiencias de la vida. Esto da al envejecer un aspecto positivo.

¹² www.nutricion.us/dietas/dieta/la-piramide-nutricional

¹³ www.demayores.com/2007/11/28/en-ecuador-los-adultos-mayores-aprenden-a-envejecer/

Alimentación en el Ecuador

¹⁴El problema nutricional en el país

Ecuador, al igual que otros países de América Latina, atraviesa por una transición nutricional y epidemiológica, consecuencia de la inequidad, el crecimiento urbano, la influencia del patrón de alimentación occidental urbana moderna y el sedentarismo.

Existen problemas de deficiencias nutricionales específicas, desnutrición crónica con problemas de sobre peso y obesidad vinculados a enfermedades crónicas.

Deficiencias de micronutrientes en adultos mayores

Se detectaron deficiencias de micronutrientes en una pequeña muestra de 147 adultos mayores pertenecientes a barrios de escasos recursos de la ciudad de Quito. Utilizando un recordatorio de 24 horas, para analizar la dieta de los adultos mayores evaluados, se detectó deficiencia en el consumo de vitamina A, D, E, K, B2, B6, B12, folato, calcio, magnesio potasio. Como hallazgo interesante se encontró que el 51.7% de los participantes presentó sobrepeso.

2.4 Fundamentación Legal.

Art.24 de la Constitución del Ecuador: Tercera edad del Ecuador.

Ley del anciano: (extracto)

Debido a la crisis social y económica que atraviesa el país el grupo de la tercera edad esta desprotegida, este grupo importante ya cumplió con sus deberes sociales y le corresponde al Estado garantizarle el derecho a un nivel de vida mejor.

Disposiciones fundamentales.

El Estado protegerá de modo especial a los abandonados o desprotegidos.

Organismos de ejercicio y servicio.

¹⁴ www.alimentatecuador.gov.ec/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=8&Itemid=28

Se realizan campañas de protección atención al anciano en todas y cada una de las provincias.

2.5 Hipótesis.

Es factible que los adultos mayores se adapten a los menús equilibrados para mejorar su alimentación nutricional y proyección de vida

CAPITULO III

3.1 Metodología.

3.2 Enfoque

La presente tesis trabaja los lineamientos científicos del paradigma crítico-propositivo, en vista de que no solo se averiguará del fenómeno que se investiga y las relaciones de sus respectivas variables, sino también la elaboración de una propuesta. Elaborar menús saludables para los Adultos Mayores del grupo “Esperanza del Futuro” del Barrio la Libertad de Chillogallo. Para contribuir a la solución del problema, prevenir problemas de salud.

3.3 Modalidad de investigación.

3.3.1 Investigación Bibliográfica / Documental.

Para la recopilación de la información se aplicara el modelo de fichaje, bibliográfico.

3.3.2 Investigación de Campo.

La investigación se realizara en lugar de los hechos, los adultos mayores del grupo “Esperanza del Futuro” del barrio la Libertad de Chillogallo de la Ciudad de Quito.

3.4 Tipos de investigación.

3.4.1 Investigación aplicada.

Es una investigación técnica aplicada al campo de la nutrición del grupo de adultos mayores.

3.4.2 Investigación exploratoria.

Se efectuara una investigación a fin de indagar elementos importantes que permitan formular con mayor precisión y técnica el problema de la tesis y la hipótesis

3.4.3 Población muestra.

La población de la investigación está conformada por el grupo de adultos mayores. La muestra está determinada por el grupo de adultos mayores.

CAPITULO IV

4.1 Marco Administrativo.

4.2 Recursos.

Institucionales:

Instituto Tecnológico Internacional De Hotelería y Turismo. Grupo de adultos mayores “Esperanza del Futuro” del barrio la Libertad de Chillogallo de la Ciudad de Quito.

Humanos:

- ✓ Investigadora: Karina Alexandra Cadena Arteaga
- ✓ Grupo de investigación Adulto Mayor.
- ✓ Director de tesis. Dr. Fernando Barba
- ✓ Coordinadora del grupo “Esperanza del Futuro”: Sra. Rosa Orbe.
- ✓ Autoridades del Municipio de Quito.

Técnicos:

- ✓ Cuestionarios
- ✓ Materiales
- ✓ Materiales de escritorio y otros suministros
- ✓ Financieros
- ✓ El trabajo de investigación será financiado por Karina Cadena, rubros que tienen la siguiente distribución.

CAPITULO V

5.1 MENÚS SELECCIONADOS PARA ADULTOS MAYORES CON PROBLEMAS DE SALUD.

5.1.1 PROBLEMAS DIGESTIVOS.

Gastritis.

La gastritis es una inflamación o hinchazón del revestimiento del estómago.

Tenemos las siguientes variedades como son:

- ✓ Gastritis aguda
- ✓ Gastritis crónica
- ✓ Gastritis erosiva
- ✓ Gastritis atrofiada

Los síntomas característicos de la gastritis son: sensación de ardor en la boca del estomago, acidez, náuseas, vómitos.

Para prevenirla se debe tener una higiene en los alimentos, evitar el excesivo consumo de irritantes: café, alcohol, cigarrillo, fritos, colorantes, evitar la automedicación, evitar el estrés, no comer los preparados con poca higiene como es en la calle.

Recomendaciones.

Tener una buena alimentación como es fruta, verdura fresca respetando .los horarios de comida.

El ejercicio físico también ayuda al funcionamiento del sistema digestivo.

Descansar al menos 8 horas diarias.

Comer un alimento completo eso activa las dos fases de la digestión.

Acudir donde el medico para que nos prescriba los medicamentos necesarios.

Receta Estándar

Nombre del plato: Desayuno Nº 1 Gastritis

Fecha: 22/10/2010

Utensillos : olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- Picar la papaya agregar germen de trigo. 3.- Tomar la colada de avena con pan.
Papaya	gr.	100	
Germen de trigo	gr.	10	
Avena	gr.	250	
Pan	gr.	200	

Receta Estándar

Nombre del plato: Desayuno N° 2 Gastritis

Fecha: 22/10/2010

Utensilios: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- Picar el guineo. 3.- Tomar la leche de soya adicionar la avena, ajonjolí, fruto seco.
Guineo	gr.	100	
Leche de soya	gr.	250	
Avena	gr.	20	
Ajonjolí	gr.	20	
Fruto seco	gr.	20	

Receta Estándar

Nombre del plato: Almuerzo Nº 3 Gastritis

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	Unidad	cantidad	Procedimiento
Avena	gr.	100	1.- picar las papas, col, carne incorporar a la sopa.
Col	gr.	50	
papa	gr.	100	2.- salpimentar el pollo agregar el jamón, espinaca cerrar
carne	gr.	50	
pollo	gr.	80	3.- llevar a cocer a vapor por poco tiempo.
acelga	gr.	20	
jamón	gr.	30	4.- servir con arroz.
			5.- tomar una limonada.

Receta Estándar

Nombre del plato: Almuerzo Nº 4 Gastritis

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Papa	gr.	100	1.- picar la papa, acelga incorporar el queso al locro. 2.- salpimentar el filete de pescado llevar al horno. 3.- servir con arroz y una taja de aguacate. 4.- tomar un vaso de infusión endulzado con panela.
acelga	gr.	50	
queso	gr.	30	
arroz	gr.	100	
zanahoria	gr.	50	
filete de pescado	gr.	80	
aguacate	gr.	20	
panela	gr.	10	

Colon Irritable.

Se lo conoce también como colitis nerviosa, es una alteración crónica del funcionamiento del colón, sin que existan lesiones orgánicas se presentan en mujeres de 20 a 40 años.

Esto afecta a la movilización correcta de los alimentos y de la materia de desecho, esta enfermedad llega a ser dolorosa pero no grave.

Las causas pueden ser:

- Por bacterias o virus.
- El estrés.
- El tipo de dieta diaria.
- Consumir en exceso café.
- Comidas rápidas.
- Consume picantes o frituras en exceso.

Los síntomas:

- ✓ Estreñimiento y diarreas de forma alternada.
- ✓ Dolor abdominal.
- ✓ Náuseas y vómitos.
- ✓ Sensación de saciedad.
- ✓ Intolerancia a ciertos alimentos.
- ✓ Dolor de cabeza.

Tratamiento: se deben corregir los malos hábitos como: comer muy rápido, beber gaseosas y fumar.

Realizar una dieta baja en grasas y rica en proteínas, respetar los horarios de comida, no abusar de los picantes, comer despacio, no ingerir bebidas gaseosas, tabaco, alcohol, reposar después de comer

Receta Estándar

Nombre del plato: Desayuno Nº 1 Colon Irritable

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- Picar la papaya. 3.- Tomar la colada de avena y quínoa con pan.
papaya	gr.	100	
avena	gr.	50	
quínoa	gr.	50	
pan	gr.	200	

Receta Estándar

Nombre del plato: Desayuno Nº 2 Colon Irritable

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- Picar el guineo, sandia. 3.- Tomar la colada de avena con el pan.
sandia	gr.	100	
guineo	gr.	100	
Avena	gr.	50	
pan	gr.	200	

Receta Estándar

Nombre del plato: Almuerzo Nº 3 Colon Irritable

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Papas	gr.	100	1.- picar las papas, zapallo agregar al locro.
zapallo	gr.	100	2.- cocinar el choclo.
choclos	gr.	50	3.- hacer un refrito con la cebolla, tomate agregar los choclos.
tomate	gr.	50	
cebolla	gr.	20	4.- servir con arroz y una rodaja de aguacate.
aguacate	gr.	20	5.- tomar un vaso de infusión endulzada con panela.
arroz	gr.	100	
panela	gr.	10	

Receta Estándar

Nombre del plato: Almuerzo Nº 4 Colon Irritable

Fecha: 22/10/2010

Utensilios: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Alitas	gr.	80	1.- limpiar las alitas y las patitas y cortar incorporar la zanahoria la vainita el apio. 2.- Picar la zanahoria blanca, cocinarle hacemos un puré 3.- picar la lechuga, remolacha, perejil adicionar con limón, aceite, sal. 4.- servir con arroz. 4.- tomar un vaso de infusión endulzado con panela.
patitas	gr.	80	
apio	gr.	20	
zanahoria	gr.	50	
vainita	gr.	50	
arroz	gr.	100	
lechuga	gr.	50	
remolacha	gr.	50	
aceite	gr.	10	
perejil	gr.	10	
limón	gr.	10	
zanahoria blanca	gr.	100	
panela	gr.	10	

Estreñimiento.

Hace referencia a las heces poco frecuentes o duras o la dificultad para expulsar, puede tener dolor al momento de su deposición, pujar mas 10 minutos y no hacer la deposición en mas de 3 días.

Todos los organismos son diferentes y pueden hacer su deposición todos los días pero otras personas no lo pueden hacer.

Las causas comunes son:

- ✓ El estreñimiento es causado por una dieta baja en fibra.
- ✓ Falta de ejercicio físico.
- ✓ No ingerir agua en todo el día.
- ✓ El estrés y los viajes pueden causar estreñimiento.
- ✓ Enfermedades intestinales.
- ✓ Embarazo

Cuidados:

- ✓ Tener una dieta rica en fibra.
- ✓ Comer verdura, fruta fresca y seca.
- ✓ Trigo integral, salvado.
- ✓ Harina de avena son excelentes fuentes de fibra.
- ✓ Incrementar el consumo de líquidos.

Prevención:

- ✓ Comer mucha fibra
- ✓ Hacer ejercicio
- ✓ Tomar agua

Receta Estándar

Nombre del plato: Desayuno N° 1 Estreñimiento

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- tomar un vaso de jugo de naranja licuado con ciruela. 3.- Tomar una taza de leche con granola y pan.
naranja	gr.	250	
ciruela	gr.	20	
leche	gr.	250	
granola	gr.	40	
pan	gr.	200	

Receta Estándar

Nombre del plato: Desayuno Nº 2 Estreñimiento

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela.
Manzana	gr.	140	2.- Picar la manzana.
Toronja	gr.	250	3.- Tomar un vaso de jugo de toronja
leche	gr.	250	4.- tomar una taza de leche con granola y pan.
granola	gr.	40	
pan	gr.	200	

Receta Estándar

Nombre del plato: Almuerzo Nº 3 Estreñimiento

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Papa	gr.	100	1.- picar las papas , nabo adicionar al locro
nabo	gr.	50	2.- Picar el melloco
melloco	gr.	100	3.- hacer un refrito con la cebolla el tomate adicionar el melloco
cebolla	gr.	50	4.- salpimentar el pollo llevar a la plancha
tomate	gr.	50	5.- cocer la col
pollo	gr.	80	6.- tomar un vaso de infusión endulzada con panela.
col morada	gr.	50	

Receta Estándar

Nombre del plato: Almuerzo Nº 4 Estreñimiento

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
verde	gr.	100	1.- pelar el verde cocinar y la otra mitad rallar. 2.- hacer una masa incorporar las arvejas, zanahoria agregar a la sopa la col. 3.- picar el zuquini, cebolla colorada, aguacate aderezar con aceite y limón. 4.- servir con arroz con zanahoria rallada. 5.- tomar una taza de avena con salvado de trigo.
carne	gr.	80	
arveja	gr.	50	
zanahoria	gr.	50	
col	gr.	20	
zuquini	gr.	30	
zanahoria	gr.	30	
cebolla colorada	gr.	30	
aguacate	gr.	30	
limón	gr.	10	
aceite	gr.	10	
avena	gr.	50	
salvado de trigo	gr.	50	
arroz	gr.	100	

Osteoporosis.

Es una enfermedad en la cual disminuye la cantidad de minerales en el hueso perdiendo fuerza y tendencia a las fracturas.

Esta enfermedad afecta más a las mujeres debido a la disminución de estrógenos y hormonas, la deficiencia de calcio y vitamina D, por mal nutrición, así como el consumo de alcohol, tabaco, cafeína.

La practica de ejercicio y un aporte extra de calcio les favorece en el mantenimiento óseo.

Causas:

A partir de los 35 años se va perdiendo pequeñas cantidades de hueso por malos hábitos alimentarios y vida sedentaria.

La menopausia es la causa principal para tener osteoporosis debido a la disminución de niveles de estrógeno.

Deben consumir calcio y mantener la fortaleza ósea

Receta Estándar

Nombre del plato: Desayuno Nº 1 Osteoporosis

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- Picar el melón y el guineo. 3.- Tomar una taza de leche. 4.- con pan y queso.
melón	gr.	50	
guineo	gr.	50	
leche	gr.	250	
queso	gr.	50	
pan	gr.	200	

Nombre del plato: Desayuno Nº 2 Osteoporosis

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- tomar un vaso de jugo de naranja. 3.- Tomar una taza de avena con leche. 4.- servirse pan con mantequilla.
naranja	gr.	140	
avena	gr.	100	
leche	gr.	100	
mantequilla	gr.	50	
pan	gr.	200	

Nombre del plato: Almuerzo Nº 3 Osteoporosis

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Papas	gr.	100	1.- picar las papas agregar los chochos, queso, leche al locro. 2.- Picar el pollo, tomate, cebolla, cocer todo. 3.- servir con arroz 4.- picar el brócoli, zanahoria, lechuga aderezar con limón. 5.- tomar un vaso de refresco de quínoa y babaco.
chochos	gr.	100	
queso	gr.	50	
leche	gr.	100	
pollo	gr.	80	
cebolla	gr.	20	
tomate	gr.	50	
brócoli	gr.	50	
zanahoria	gr.	50	
lechuga	gr.	50	
quínoa	gr.	50	
babaco	gr.	50	
arroz	gr.	100	

Nombre del plato: Almuerzo Nº 4 Osteoporosis

Fecha: 22/10/2010

Utensilios: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
quínoa	gr.	100	1.- picar el pollo adicionar a la sopa de quínoa. 2.- cocinar el tallarín adicionar la zanahoria, vainita, picada y el atún. 3.- tomar un vaso de horchata licuado con almendras.
pollo	gr.	80	
Tallarín	gr.	100	
zanahoria	gr.	50	
vainitas	gr.	50	
atún	gr.	80	
horchata	gr.	250	
almendra	gr.	30	

Artrosis.

Es una enfermedad degenerativa articular, ocurre con más frecuencia en adultos mayores afecta al cuello, región lumbar, rodillas, caderas y articulaciones de los dedos.

La artrosis puede afectar a las articulaciones que han sido previamente dañadas por sobrepeso.

Causas:

- ✓ La artrosis es hereditaria.
- ✓ Deformidad en la columna
- ✓ Sobrepeso
- ✓ Dolor
- ✓ Deterioro funcional

La artrosis ocasiona deformidad de los nudillos, y cuando hay dolor en las articulaciones.

El tratamiento medico consiste en los fármacos para calmar el dolor.

Hay otras técnicas que utilizan para aliviar el dolor

- ✓ Acupuntura.
- ✓ Campos electromagnéticos.
- ✓ Homeopatía.

Con estas nuevas técnicas se puede llegar a controlar la enfermedad.

Receta Estándar

Nombre del plato: Desayuno Nº 1 Artrosis

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- Picar el melón agregar germen de trigo. 3.- Tomar un batido de soja con guayaba y pan.
melón	gr.	100	
germen de trigo	gr.	100	
soja	gr.	50	
guayaba	gr.	50	
pan	gr.	200	

Receta Estándar

Nombre del plato: Desayuno N° 2 Artrosis

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- Picar la frutilla, uvillas. 3.- Tomar una taza de leche 4.- tomar un batido de coco y pan.
frutilla	gr.	50	
uvillas	gr.	50	
leche	gr.	250	
coco	gr.	100	
pan	gr.	200	
leche	gr.	100	

Receta Estándar

Nombre del plato: Almuerzo N° 3 Artrosis

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
garbanzo	gr.	50	1.- cocinar los garbanzos adicionar os fideos. 2.- en un sartén hacer un refrito la cebolla, tomate, pollo. 3.- servir con arroz. 4.- ensalada de espinaca y apio. 5.- tomar un vaso de yogur. 6.-tomar un vaso de infusión endulzada con panela.
fideos	gr.	100	
pollo	gr.	80	
cebolla	gr.	50	
tomate	gr.	50	
espinaca	gr.	50	
apio	gr.	50	
yogur	gr.	250	
arroz	gr.	100	
panela	gr.	10	

Receta Estándar

Nombre del plato: Almuerzo N° 4 Artrosis

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
lentejas	gr.	100	1.- cocinar las lentejas licuar y agregar un poco de harina en la crema. 2.- servir con pan tostado 3.- picar champiñones, tomate, cebolla, perejil. 4.- licuar el tomate agregar al cebiche limón y sal. 5.- servir con tostado y chochos.
harina	gr.	50	
perejil	gr.	10	
pan	gr.	200	
champiñones	gr.	100	
cebolla	gr.	50	
tomate	gr.	50	
limón	gr.	10	
perejil	gr.	10	
tostado	gr.	50	
chocho	gr.	50	

Artritis.

Con el pasar de los años muchas personas comienzas a sentir dolor y rigidez en el cuerpo.

Hay dolor en las manos, las rodillas, hombros y les cuesta trabajo moverles por que se inflaman.

La artritis puede ser causada por la inflamación del tejido que cubre las articulaciones

- ✓ Inflamación
- ✓ Enrojecimiento
- ✓ Calor
- ✓ Dolor
- ✓ Hinchazón

Receta Estándar

Nombre del plato: Desayuno Nº 1 Artritis

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- Picar la piña. 3.- Tomar una taza de avena con leche descremada y pan.
piña	gr.	100	
avena	gr.	100	
leche descremada	gr.	250	
pan	gr.	200	

Receta Estándar

Nombre del plato: Desayuno N° 2 Artritis

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela.
toronja	gr.	250	2.- tomar un vaso de jugo de toronja con germen de trigo.
germen de trigo	gr.	20	
avena	gr.	30	3.- tomar una taza de avena con leche de soja con el pan.
soja	gr.	30	
pan	gr.	200	

Receta Estándar

Nombre del plato: Almuerzo N° 3 Artritis

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Pechuga de pollo	gr.	80	1.- cocer la quínoa.
Quínoa	gr.	100	2.- Picar el pollo, zanahoria, apio, agregar a la sopa.
apio	gr.	10	3.- ensalada picar el zapallo, los tallos de apio, col, aderezada con aceite y limón.
zanahoria	gr.	50	4.- servir con arroz
jengibre	gr.	0.5	
zapallo	gr.	100	
tallos de apio	gr.	10	
col	gr.	10	
limón	gr.	10	
aceite	gr.	10	
arroz	gr.	100	

Receta Estándar

Nombre del plato: Almuerzo N° 4 Artritis

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
pescado	gr.	80	1.- picar la zanahoria, la papa, apio agregar las arvejas y por ultimo el pecado a la sopa. 2.- Picar la yuca aderezar con limón y sal. 3.- picar los rábanos, alcachofa aderezar con limón y sal 4.- tomar un vaso de infusión endulzada con panela.
zanahoria	gr.	50	
arvejas	gr.	50	
apio	gr.	10	
papa	gr.	100	
yuca	gr.	50	
limón	gr.	10	
aceite	gr.	10	
alcachofa	gr.	50	
rábanos	gr.	50	

DIABETES

La diabetes es un desorden del metabolismo, los alimentos que consumimos se convierten en energía.

La insulina como transformador de glucosa es el factor más importante en este proceso, durante la digestión se descomponen los alimentos para crear glucosa, la mayor fuente de combustible para el cuerpo.

Existen dos tipos de diabetes:

- ✓ Diabetes tipo I
- ✓ Diabetes tipo II

El déficit de la insulina provoca, que la glucosa se concentre en la sangre, de forma que el cuerpo se ve privado de su fuente principal de energía.

Los altos niveles de glucosa en la sangre pueden afectar a los vasos sanguíneos, los riñones y los nervios.

La mejor forma para cuidarse es mantener los niveles de glucosa lo más cercanos posibles a lo normal.

Alimentarse de mejor manera, hacer ejercicio para mantenerse en un buen estado de salud

Nombre del plato: Desayuno Nº 1 Diabetes

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- Picar la mandarina. 3.- Tomar un vaso de jugo de melón 4.- tomar una taza de leche descremada y pan.
mandarina	gr.	100	
melón	gr.	250	
leche descremada	gr.	250	
pan	gr.	200	

Nombre del plato: Desayuno Nº 2 Diabetes

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- Picar el kiwi. 3.- Tomar un vaso de jugo de naranja 4.- tomar una taza de avena con leche descremada y pan.
kiwi	gr.	100	
naranja	gr.	250	
avena	gr.	100	
pan	gr.	200	

Receta Estándar

Nombre del plato: Almuerzo Nº 3 Diabetes

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
tomate	gr.	100	1.- cocinar el tomate.
harina	gr.	50	2.- licuar el tomate agregar la harina.
arroz	gr.	100	3.- sal pimentar el filete de pescado llevar al horno.
filete de pescado	gr.	80	4.- picar la lechuga, tomate, cebolla aderezar con limón y sal.
lechuga	gr.	50	
tomate	gr.	50	5.- tomar un vaso de infusión endulzada con panela.
cebolla	gr.	50	
limón	gr.	10	
aceite	gr.	10	
panela	gr.	10	

Nombre del plato: Almuerzo Nº 4 Diabetes

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Zanahoria	gr.	50	1.- preparar un consomé con zanahoria, arveja, apio, vainita. 2.- sal pimentar la pechuga llevar a la plancha. 3.- las papas peladas llevar al horno. 4.- tomar un vaso de infusión endulzad con panela.
arveja	gr.	50	
apio	gr.	50	
vainita	gr.	50	
pechuga	gr.	80	
papa	gr.	100	
panela	gr.	10	

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión es el aumento de la presión de la sangre en las arterias que se hace más frecuente a medida que avanza la edad.

Una persona adulta mayor hipertensa esta más expuesta que otras a sufrir un accidente cardiovascular o cerebral.

Síntomas:

- ✓ Dolores de cabeza
- ✓ Vértigos
- ✓ Zumbidos en los oídos
- ✓ Hemorragias de nariz
- ✓ Sofocos

El tratamiento son los medicamentos que le ayudan a bajar la tensión

Cambios en el estilo de vida:

- ✓ No fumar; el tabaco aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.
- ✓ Evitar el sedentarismo practicando algún deporte de forma moderada como puede ser la marcha, bicicleta, natación durante 30 minutos.
- ✓ Evitar el consumo de alcohol por que sube la tensión arterial.
- ✓ Evitar el sobrepeso teniendo una adecuada dieta.
- ✓ La obesidad es un factor muy peligroso.
- ✓ Disminuir el consumo de sal.
- ✓ Seguir una dieta pobre en grasas y ricas en verduras, frutas, pescado, carnes blancas, aceite de oliva y lácteos desnatados.

Nombre del plato: Desayuno Nº 1 Hipertensión Arterial

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela.
papaya	gr.	100	2.- Picar la papaya.
leche	gr.	250	3.- Tomar una taza de leche.
huevo	gr.	100	4.- comer un huevo y pan.
pan	gr.	200	

Nombre del plato: Desayuno Nº 2 Hipertensión Arterial.

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- Picar la sandia 3.- Tomar una taza de cola de avena con leche. 4.- servirse con pan y queso.
sandia	gr.	100	
avena	gr.	250	
leche	gr.	250	
queso	gr.	40	
pan	gr.	200	

Nombre del plato: Almuerzo N° 3 Hipertensión Arterial.

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
choclo	gr.	100	1.- licuar los choclos agregar las papas a la colada con la carne. 2.- servir con arroz. 3.- picar los champiñones el zuquini adicionar el choclo cocinado el apio aderezar con limón. 4.- tomar un vaso de infusión endulzada con panela.
papa	gr.	100	
carne	gr.	50	
arroz	gr.	100	
champiñones	gr.	50	
zuquini	gr.	50	
choclo tierno	gr.	50	
apio	gr.	20	
limón	gr.	10	
panela	gr.	10	

Nombre del plato: Almuerzo Nº 4 Hipertensión Arterial.

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
carne	gr.	50	1.- picar la carne la yuca zanahoria.
yuca	gr.	50	2.- agregar la alverja el arroz al sancocho.
zanahoria	gr.	50	3.- servir arroz con jugo de tomate.
alverja	gr.	50	4.- picar la col agregar las lonchas de tofú
arroz	gr.	30	5.- tomar un vaso de infusión aderezado
tomate	gr.	100	con panela.
arroz	gr.	100	
col	gr.	30	
panela	gr.	10	

La depresión afecta a personas de todos los colores, razas, posición económica y edad.

Afecta más a mujeres que a los hombres durante la adolescencia y la edad adulta.

Los familiares y amigos dan su apoyo, con amor, amabilidad, apoyo, para que la tristeza de la persona pase pronto. Los amigos se prestan para escuchar a la persona afectada si desea hablar lo que le pasa. Pero las personas deprimidas no tienen ganas de hablar o encuentran las palabras para describir lo que les ocurre.

Por que se deprimen las personas:

Son muchos factores que tiene la depresión como puede ser la genética, el estado de salud, los sucesos de la vida.

Los acontecimientos de la vida, cuando falle un familiar o un amigo y esto llevan a una depresión.

Las condiciones sociales como la pobreza, la falta de un hogar, la violencia en la comunidad.

- ✓ Los síntomas de la depresión:
- ✓ Estado de animo deprimido o tristeza la mayor parte del tiempo.
- ✓ Falta de energía y sensación de cansancio.
- ✓ Incapacidad para disfrutar de cosas que antes provocaban placer.
- ✓ Desinterés por estar con amigos o familiares.
- ✓ Irritabilidad, enojo o ansiedad.
- ✓ Incapacidad para concentrarse.
- ✓ Perdida o aumento de peso.
- ✓ Sentimientos de culpa o de inutilidad.
- ✓ Pensamiento de muerte o suicidio.
- ✓ Cuando las personas presentan más de cinco síntomas la mayor parte del tiempo esas personas están deprimidas.
- ✓ La depresión es uno de los problemas más habituales, las personas que reciben ayuda por su depresión tiene una mejor calidad de vida.

Receta Estándar

Nombre del plato: Desayuno Nº 1 Depresión

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- Picar el guineo, manzana, frutilla, kiwi. 3.- Tomar una taza de leche con granola. 4.- servirse con queso.
guineo	gr.	20	
manzana	gr.	20	
frutilla	gr.	20	
kiwi	gr.	20	
leche	gr.	250	
granola	gr.	30	
queso	gr.	30	

Nombre del plato: Desayuno Nº 2 Depresión

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- Picar la mandarina, tuna, frutilla, melón 3.- Tomar un vaso de yogur 4.- servirse con pan.
mandarina	gr.	20	
tunas	gr.	20	
frutillas	gr.	20	
melón	gr.	20	
yogur	gr.	250	
pan	gr.	200	

Receta Estándar

Nombre del plato: Almuerzo N° 3 Depresión

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
trigo	gr.	100	1.- picar la zanahoria, apio, agregar a la sopa las alverjas. 2.- servir con arroz 3.- sal pimentar el filete de pavo llevar al horno. 4.- picar el brócoli, zanahoria 5.- cocinar el choclo, brócoli, zanahoria 6.- mezclar y aderezar con limón. 7.- tomar un vaso de limonada.
zanahoria	gr.	50	
alverjas	gr.	50	
apio	gr.	20	
arroz	gr.	100	
filete de pavo	gr.	80	
brócoli	gr.	50	
choclo	gr.	50	
zanahoria	gr.	50	
limón	gr.	10	
limón	gr.	250	

Receta Estándar

Nombre del plato: Almuerzo N° 4 Depresión

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
espinaca	gr.	100	1.- cocinar la espinaca
queso	gr.	30	2.- licuar la espinaca agregar a la crema un poco de harina.
harina	gr.	20	3.- servir con queso.
arroz	gr.	100	4.- servir con arroz.
pescado	gr.	80	5.- sal pimentar el filete de pescado llevar al horno.
espinaca	gr.	50	
apio	gr.	10	6.- picar la zanahoria la espinaca el apio el tomate aderezar con limón.
zanahoria	gr.	30	
tomate	gr.	30	7.- tomar un vaso de infusión endulzada con panela.
limón	gr.	10	
panela	gr.	10	

ESTRÉS

El estrés es la tensión provocada por situaciones agobiantes, o trastornos psicológicos o a veces graves.

El estrés se produce en menor y mayor medida, según la intensidad de un estímulo exterior y la capacidad individual ante él.

A las personas que les afectan son a individuos competitivos muy autoexigentes apegados al trabajo y obsesionados con el éxito.

- ✓ Velocidad.
- ✓ Impaciencia.
- ✓ Irritabilidad.
- ✓ Siempre tiene prisa.
- ✓ Estilo dominante y autoritario.
- ✓ Dificultad para conocer y expresar sus emociones.
- ✓ Actitud hostil, dura, competitiva.

Receta Estándar

Nombre del plato: Desayuno Nº 1 Estrés

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela.
frutilla	gr.	50	2.- Picar la frutilla y el kiwi
kiwi	gr.	50	3.- Tomar un vaso de yogur con granola
yogur	gr.	250	4.- tomar un vaso de jugo de naranja.
granola	gr.	30	5.- servirse un huevo.
naranja	gr.	250	
huevo	gr.	100	

Receta Estándar

Nombre del plato: Desayuno Nº 2 Estrés

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
Panela	gr.	10	1.- Tomar una infusión endulzada con panela. 2.- Picar el mango y agregar la granola 3.- Tomar una taza de leche 4.- servirse con pan y queso.
mango	gr.	100	
granola	gr.	30	
leche	gr.	250	
queso	gr.	50	
pan	gr.	200	

Nombre del plato: Almuerzo Nº 3 Estrés.

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
quínoa	gr.	100	1.- picar el cerdo agregar a la sopa con la quínoa. 2.- servir con arroz. 3.- sal pimentar el filete de pavo y llevar al horno. 4.- cocinar los choclos, arvejas, zanahoria aderezar con mayonesa. 5.- tomar un vaso de infusión endulzada con panela.
chancho	gr.	50	
arroz	gr.	100	
filete de pavo	gr.	80	
choclos	gr.	50	
alverjas	gr.	50	
zanahoria	gr.	50	
mayonesa	gr.	30	
panela	gr.	10	

Nombre del plato: Almuerzo Nº 4 Estrés.

Fecha: 22/10/2010

Utensillos: olla, taza, cuchillo, tabla, vaso, plato, cuchara

Tiempo de vida: 1 día.

Número de porciones: 1

Ingredientes	unidad	cantidad	Procedimiento
brócoli	gr.	100	1.- picar el brócoli y cocinar.
harina	gr.	20	2.- licuar adicionar harina.
queso	gr.	30	3.- servir con queso.
arroz	gr.	100	4.- servir arroz
filete de pescado	gr.	80	5.- sal pimentar el filete de pescado hacer al vapor.
pimiento	gr.	50	6.- picar el pimiento, lechuga, tomate, aderezar con limón.
tomate	gr.	50	
lechuga	gr.	50	7.- tomar un vaso de infusión endulzada con panela.
limón	gr.	10	
panela	gr.	10	

CAPITULO VI

6.1 Comprobación de Hipótesis.

Con la iniciativa de ayudar a los adultos mayores creando los menús saludables para que puedan tener una vida sana y llena de alegrías.

El grupo de Adultos Mayores Esperanza del Futuro están dispuestos a seguir un menú adecuado para mantenerse en buen estado de salud.

El grupo está dispuesto a seguir aprendiendo sobre la buena alimentación, a dejar de comer los fritos en exceso, a comer las frutas, verduras, ensaladas, tomar agua todos los días, evitar comer los embutidos. Para que su alimentación sea diferente y rica a su paladar.

Con la creación de los menús saludables podemos ayudar a los adultos mayores incentivándoles a que su alimentación sea diferente.

Los adultos mayores tienen muchas ganas de seguir aprendiendo para cuidar su salud y como alimentarse de mejor manera, también realizando frecuentemente los ejercicios que les mantiene más fuertes, las actividades que realizan en el curso.

Con la ayuda que reciben del Municipio que es el grupo CEAM ellos cada año les llevan de paseo al grupo de adultos mayores para que se distraigan y conozcan más sobre nuestro país, es una gran ayuda que le dan al adulto mayor al no olvidarse de ellos les ayudan con cursos de computación, manualidades, ejercicios físico, baile.

Con todo esto el adulto mayor se siente tan feliz realizando estas actividades y presentándose con el grupo de baile que tiene cuando el Municipio los requiere.

6.2 Conclusiones.

1. Los adultos mayores en nuestro país son un grupo vulnerable que necesita una atención especializada.
2. Es importante que se de una orientación hacia las familias y las personas que están juntas con los adultos mayores (cuidadores) en cuanto a cuidados, atención medica, soporte emocional y alimentación.
3. Es necesario que también se capacite constantemente para la atención del adulto mayor a las instituciones públicas y privadas que atienden a este grupo de población.
4. La alimentación sana y equilibrada es un factor vital de prevención de enfermedades en el adulto mayor.
5. En el caso del grupo” Esperanza del Futuro” con la elaboración de los menús saludables se esta aportando con una buena nutrición. De esta forma ellos pueden alimentarse de otra manera, saludablemente y con todos los aportes que tiene cada alimento que se consume diariamente en el hogar.
6. Los hábitos alimentarios del grupo mencionado no fueron buenos por qué no se alimentaban adecuadamente, con la ayuda que les dimos ellos aprendieron a realizar sus propios menús para alimentarse mejor y tener una buena calidad de vida.
7. El grupo aceptó que se les capacite para tener una buena alimentación, y de como alimentarse de mejor manera con los productos que tenemos en nuestra ciudad.

6.3 Recomendaciones.

1. Es necesario que como estudiantes de gastronomía nos informemos y capacitemos constantemente sobre la alimentación en adultos mayores.
2. Se debería diseñar cursos y talleres para alimentación adecuada en este segmento de edad.
3. Es importante el intercambio de experiencias con instituciones públicas y privadas encargadas de esta atención.
4. Es necesario capacitar sobre alimentación saludable a los familiares y cuidadores de adultos mayores.
5. Debemos rescatar el conocimiento de alimentos propios de nuestro país que tienen una buena calidad de nutrientes.
6. Es importante educar a las personas jóvenes para que tengan un buen estilo de vida y lograr un envejecimiento activo y saludable.

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Bourgues H: Nutrición y alimentos. México: CECSA, 1982;31
- ✓ Esquivel Hernández, Rosa Isabel. México: Manual Moderno 612.3 ESQ.n. 2005
- ✓ Plaza& Jamés Editoriales S.A, “Gran Colección de la Salud”, travessera de García Barcelona, España
- ✓ Ramos GR: Alimentación normal en niños y adolescentes. México: Manual Moderno 1985;2

Páginas Web.

- ✓ [www.nutrición y dietética –I/guía/tercera edad](#)
- ✓ [telegrafo.com.ec/sociedad/salud/noticia/archive/sociedad/salud/2009/10/05/Encuesta-revelar_E100_-salud-de-ancianos.aspx](#)
- ✓ [Ecuador/tercera-edad-ecuador.shtml](#)
- ✓ [Ecuador/tercera-edad-ecuador.shtml](#)
- ✓ [www.midieta.com/article.aspx?id=21488](#)
- ✓ [www.nutricion.us/dietas/dieta/la-piramide-nutricional](#)
- ✓ [www.demayores.com/2007/11/28/en-ecuador-los-adultos-mayores-aprenden-a-envejecer/](#)
- ✓ [www.alimentateecuador.gov.ec/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=8&Itemid=28](#)

ANEXO