

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



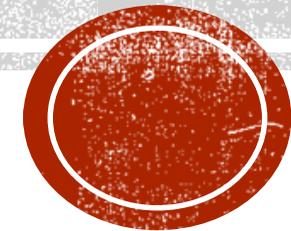
Nombre del alumno: **Diego Quiñones García**

Nombre del profesor: **Ln. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo**

Nombre del trabajo: **Cuadro Sinóptico**

Materia: **Nutrición en el Adulto Mayor**

Cuatrimestre: **6°**



TAPACHULA CHIAPAS, 13 DE JUNIO DEL 2020

COMPOSICIÓN NUTRITIVA DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar las actividades cotidianas

Alimento según el Codex

Sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos

Clasificación por origen

Origen animal: leche, huevo, carnes rojas, queso y pescado,
Origen vegetal; frutas, verduras, cereales y las legumbres

Clasificación por su valor

Alimentos formadores
Alimentos reguladores

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Esto es vital que se respete y que sea individualizado con cada persona y que sea el adecuado, los requerimientos serán; Proteicos, Hco, Lípidos, Vitaminas y minerales, Fibra y Agua

La energía

Las necesidades son menores que cuando fue joven, debido por la disminución de su masa muscular y de su actividad física. Esto puede variar por factores como peso y talla, pero se estima que un mínimo de 1500kcal/día vienen muy bien para los am

Nutrientes

Son necesarios para evitar y combatir enfermedades o trastorno que se viven en la vejez, debido al deterioro y envejecimiento natural, ciertos nutrientes son importantes que se proporcionen de buena manera, por lo antes ya mencionado y que algunos se controle su consumo

Aportes

- Proteína, con valor de 1- 1.5 gr/kg de peso corporal.
- Lípidos, deberán ser del 30-35 % de las calorías totales
- Hidratos de carbono representaran un 50% del valor calórico total
- Fibra se mantiene en 15-20 gr/día.
- Agua debe ser mínimamente 20-45 ml/kg de peso.

RECOMENDACIONES GENERALES DE ALIMENTACIÓN

La dieta de ser equilibrada, variada, suficiente, agradable y adaptada a las necesidades individuales

¿Por que?

Por que así podemos asegurar que el aporte de nutrimentos y de líquidos son los adecuados y los correctos para el am

¿Qué modificamos?

- El consumo de sal
- El aporte hídrico (agua)
- Modificar las texturas de los alimentos
- Reducir el consumo de grasas
- Fibra
- Cereales y Leguminosas

Consejos

- Usas sustitutos como las especias para evitar la sal
- Reducir el consumo de embutidos y embotellados
- Usar alimentos de fácil masticación
- Asegurar un variado consumo de frutas y verduras para asegurar el consumo de fibra y líquidos
- Combinar arroz con tortillas, pastas y frijoles o lentejas y garbanzo y que los cereales preferentemente sean integrales

