



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

“PASIÓN POR EDUCAR”.

---

---

**MAPA CONCEPTUAL  
“NUTRICIÓN Y ENVEJECIMIENTO”**

ASIGNATURA:

NUTRICION Y DIETETICA

PRESENTA

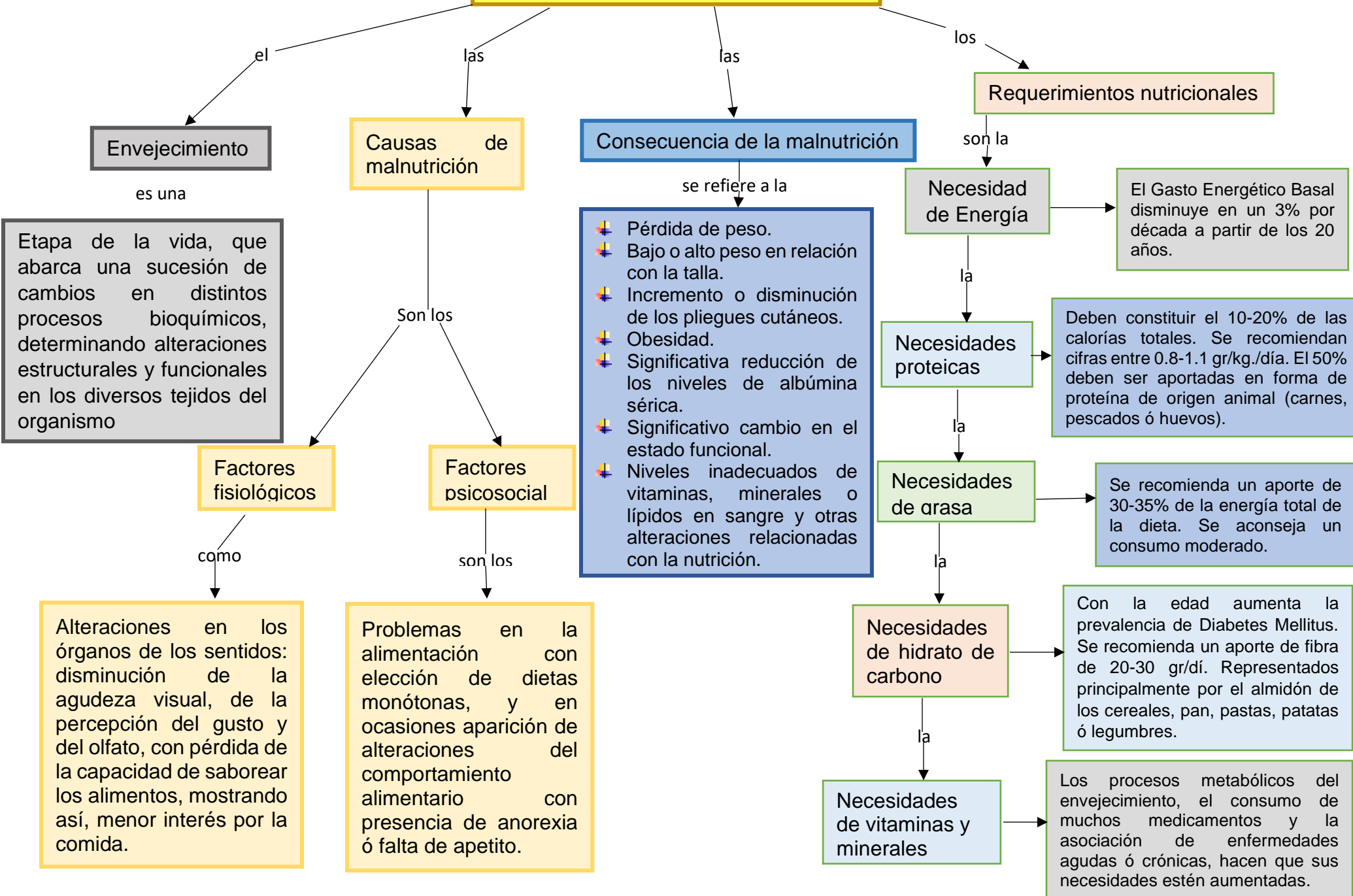
**BERSAIN ZACARIAS RODRIGUEZ**

BAJO LA DIRECCIÓN DE:

LIC. LISSET DEL CARMEN FLORES VELASQUEZ

CUNDUACAN, TABASCO, A 27 DE SEPTIEMBRE DE 2020

# NUTRICIÓN Y ENVEJECIMIENTO



## Envejecimiento

es una

Etapa de la vida, que abarca una sucesión de cambios en distintos procesos bioquímicos, determinando alteraciones estructurales y funcionales en los diversos tejidos del organismo

## Causas de malnutrición

Son los

### Factores fisiológicos

como

Alteraciones en los órganos de los sentidos: disminución de la agudeza visual, de la percepción del gusto y del olfato, con pérdida de la capacidad de saborear los alimentos, mostrando así, menor interés por la comida.

### Factores psicosocial

son los

Problemas en la alimentación con elección de dietas monótonas, y en ocasiones aparición de alteraciones del comportamiento alimentario con presencia de anorexia ó falta de apetito.

## Consecuencia de la malnutrición

se refiere a

- Pérdida de peso.
- Bajo o alto peso en relación con la talla.
- Incremento o disminución de los pliegues cutáneos.
- Obesidad.
- Significativa reducción de los niveles de albúmina sérica.
- Significativo cambio en el estado funcional.
- Niveles inadecuados de vitaminas, minerales o lípidos en sangre y otras alteraciones relacionadas con la nutrición.

## Requerimientos nutricionales

son la

### Necesidad de Energía

El Gasto Energético Basal disminuye en un 3% por década a partir de los 20 años.

### Necesidades proteicas

Deben constituir el 10-20% de las calorías totales. Se recomiendan cifras entre 0.8-1.1 gr/kg./día. El 50% deben ser aportadas en forma de proteína de origen animal (carnes, pescados ó huevos).

### Necesidades de grasa

Se recomienda un aporte de 30-35% de la energía total de la dieta. Se aconseja un consumo moderado.

### Necesidades de hidrato de carbono

Con la edad aumenta la prevalencia de Diabetes Mellitus. Se recomienda un aporte de fibra de 20-30 gr/dí. Representados principalmente por el almidón de los cereales, pan, pastas, patatas ó legumbres.

### Necesidades de vitaminas y minerales

Los procesos metabólicos del envejecimiento, el consumo de muchos medicamentos y la asociación de enfermedades agudas ó crónicas, hacen que sus necesidades estén aumentadas.

## BIBLIOGRAFIA

- Leopoldo Vega Franco María del Carmen Iñarritu Pérez. (2010). Fundamento de Nutrición y Dietética. México, D.F.: Pearson Educación de México.
- Nutrición clínica  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/92097ed95d0a451901893656bd61a2a5.pdf>
- <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/0dbee25b0261a4b8cc07366f582c90f3.pdf>