



Universidad Del Sureste

Lic. Gastronomía

Catedrático: Nallely Fernanda Vázquez

Alumno: Luis Antonio Solís Pérez

Tema: Nutrición en personas mayores

Materia: Nutrición II

Grado: Cuatrimestre

Grupo: "Único"

Fecha:07/10/2020

Nutrición en personas
Mayores

Datos sociodemográficos

- La población española aumenta Constantemente en términos absolutos y relativos
- El envejecimiento determina Cambios en el organismo.

- la mayoría de los ancianos viven en sus casas, cuatro de cada cinco que viven solas son mujeres.
- la forma de alimentarse a lo largo de La vida influye en la manera de Envejecer.

Cambios vinculados
Envejecimiento relacionado

- Es una trayectoria biológica
- Perdidas de mecanismo de con la reserva, aumento de la vulnerabilidades menos potentes
- Tres tipos de factores, fisiológicos Patológicos y factores de riesgo
- Traducción de alimentación/envejecimiento

- Perdidas musculares
- Perdidas Oseas
- Perdidas en los órganos de los sentidos
- Perdidas en el sistema inmunitario

Nutrición en personas
Mayores

Valoración nutricional
En la persona mayor

valoración geriátrica integral, cifras de proteínas totales
albumina, pre albumina
Tienden a la inmovilización, las pérdidas óseas y
Musculares

principios generales
en la alimentación
De las personas mayores

- Requerimientos energéticos
- Recomendaciones de macronutrientes: ingesta proteica
ingesta grasa, ingesta HC,
- Recomendación de micronutrientes
- Agua y fibra
- interacción fármacos-nutrientes

Principales trastornos
Relacionados con la nutrición

- desnutrición
- obesidad y sobrepeso