



**Teresa del Carmen Santiz Toledo**  
**Licenciatura Enfermería**

**Nutrición para adultos mayores**

**Materia:**  
**Nutrición Clínica**

**Docente:**  
**Abel Estrada Dichi**

# DIETA

- ▶ ¿Qué es?
- ▶ ¿Cómo debe de ser?
- ▶ ¿Porciones?



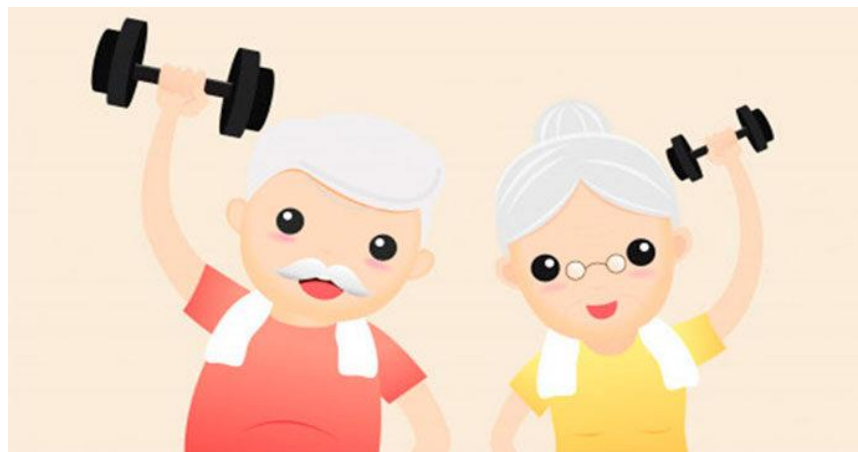
# Consumo de alimentos

- ▶ Se recomienda el consumo de proteínas.
- ▶ Hidratos de carbono 50-60%
- ▶ Grasas 23-25%
- ▶ Consumo de fibras 20-25%
- ▶ Mantener una ingesta adecuada de vitamina D y calcio.
- ▶ El consumo de pescado ha de ser mayor que el de carnes.
- ▶ Moderar el consumo de azúcares (-10%) y de sal (-6g)



# RECOMENDACIÓN EN LA NUTRICIÓN

- ▶ Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra.
- ▶ Evitar las calorías vacías o huecas.
- ▶ Consumir alimentos bajos en colesterol y grasas.
- ▶ Tomar suficientes líquidos.
- ▶ Hacer ejercicio.



# Tabla de peso en adultos mayores

		Altura en (m)											
		150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205
Peso en (kg)	40	17,78	16,65	15,63	14,69	13,84	13,06	12,35	11,69	11,08	10,52	10,00	9,52
	45	20,00	18,73	17,58	16,53	15,57	14,69	13,89	13,15	12,47	11,83	11,25	10,71
	50	22,22	20,81	19,53	18,37	17,30	16,33	15,43	14,61	13,85	13,15	12,50	11,90
	55	24,44	22,89	21,48	20,20	19,03	17,96	16,98	16,07	15,24	14,46	13,75	13,09
	60	26,67	24,97	23,44	22,04	20,76	19,59	18,52	17,53	16,62	15,78	15,00	14,28
	65	28,89	27,06	25,39	23,88	22,49	21,22	20,06	18,99	18,01	17,09	16,25	15,47
	70	31,11	29,14	27,34	25,71	24,22	22,86	21,60	20,45	19,39	18,41	17,50	16,66
	75	33,33	31,22	29,30	27,55	25,95	24,49	23,15	21,91	20,78	19,72	18,75	17,85
	80	35,56	33,30	31,25	29,38	27,68	26,12	24,69	23,37	22,16	21,04	20,00	19,04
	85	37,78	35,38	33,20	31,22	29,41	27,76	26,23	24,84	23,55	22,35	21,25	20,23
	90	40,00	37,46	35,16	33,06	31,14	29,39	27,78	26,30	24,93	23,67	22,50	21,42
	95	42,22	39,54	37,11	34,89	32,87	31,02	29,32	27,76	26,32	24,98	23,75	22,61
	100	44,44	41,62	39,06	36,73	34,60	32,65	30,86	29,22	27,70	26,30	25,00	23,80
105	46,67	43,70	41,02	38,57	36,33	34,29	32,41	30,68	29,09	27,61	26,25	24,99	
110	48,89	45,79	42,97	40,40	38,06	35,92	33,95	32,14	30,47	28,93	27,50	26,17	
115	51,11	47,87	44,92	42,24	39,79	37,55	35,49	33,60	31,86	30,24	28,75	27,36	
120	53,33	49,95	46,88	44,08	41,52	39,18	37,04	35,06	33,24	31,56	30,00	28,55	

- Peso Bajo**, menor a 18,5
- Peso normal**, entre 18,5 y 24,9
- Sobrepeso**, entre 25 y 29,9
- Obesidad**, entre 30 y 39,9
- Obesidad morbida**, más de 40

