

**Nombre De Alumna: Chien FanDenisse
Liu Robles**

Nombre Del Profesor: Julibeth Martinez Guillen

Nombre Del Trabajo: super notas

Materia: nutrición en el adulto mayor

02/06/2021

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA EN EL ADULTO MAYOR

Recomendaciones

se recomienda una dieta basada:

Aporte energético. La cantidad de calorías de la dieta debe ser acorde con el ejercicio físico que realiza el mayor y ayudarle a mantener un peso estable y saludable.

Proteínas. Deben cubrir los aportes necesarios y contribuir a una buena función renal. El 60% de ellas debe ser de origen animal

Grasas. Deben constituir el 30% de las calorías totales que ingiere el mayor y han de predominar los ácidos grasos monoinsaturados.

Hidratos de carbono. Deben suponer el 60% del aporte energético diario y estar compuestos en su mayoría por hidratos de carbono complejos

La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales



ALIMENTOS MÁS ADECUADOS Y RACIONES RECOMENDADAS

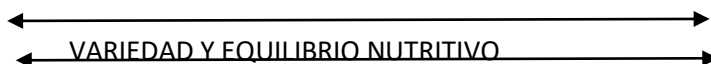
Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B: 2 a 3 porciones

Pescado, carnes y huevos, Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre: 1 porción

Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética: 3 porciones

Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética: 2 porciones

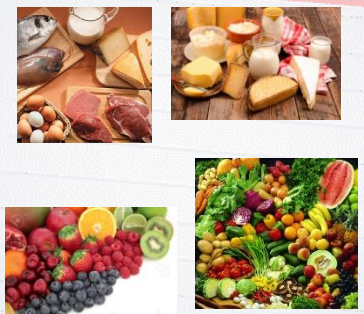
Los cereales aportan calorías, hidratos de carbono se recomienda: 2 a 3 porciones



Evitar azúcar y sal. Tratar de utilizar los condimentos para realzar el sabor de las preparaciones: perejil picado, nuez moscada, tomillo, romero, laurel,

Recomendaciones:

consumo aporta proteínas, hierro, minerales, vitaminas y antioxidante



TEMPERATURA Y TIEMPO DE CONSUMO

Al manipular los alimentos se debe tener un control en las temperaturas para evitar la contaminación del alimento



Los frescos como pescado, carne, leche abierta o verdura deben almacenarse a temperaturas de refrigeración entre 4 °C y 7 °C, que inhiben el crecimiento de microorganismos patógenos



CONSEJO PRÁCTICO PARA LA CONFECCION DE MENÚS

Se debe hacer un menú contenga alimentos variados para que permita mantener el peso corporal esperado, evite excesos de grasa saturadas y colesterol

formas de cocción

preferidas son al vapor, al horno o a la plancha.

Es importante preparar los alimentos según la capacidad para masticar y tragar que tenga la persona, por lo que la consistencia de

- Asegurar la correcta nutrición e hidratación del paciente, Menú con nutrientes conocidos, también asegurar fuentes proteicas de alto valor biológico
- Aporte suficiente de fibra
- Tener en cuenta el aporte en vitaminas y minerales

Repartida a lo largo del día En caso de que la persona no pueda comer el alimento que necesita en 3 comidas, esta se puede dividir en: 4 o 5 comidas al día



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Bibliografía

Universidad del sureste antología de nutrición en adulto mayor .2021

[Nutrición en el Adulto Mayor.pdf](#)