



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat
Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Supernota “unidad 2”.

Materia: Nutrición en el adulto mayor

Grado: 6 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de junio 2021

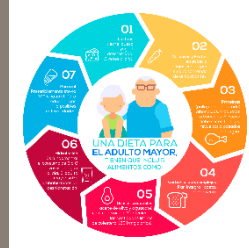
Cambios ligados al envejecimiento que influye en la nutrición de las personas



2.5 ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA EN EL ADULTO MAYOR

Dieta equilibrada

Alimentación que aporta variedad de alimentos en cantidades adaptadas a requerimientos y condiciones personales.



Los mayores de 65 años



deben seguir una dieta

equilibrada

variada

rica en nutrientes



Dieta basada en:



En las siguientes claves

Aporte energético: cal, AF, peso saludable

Proteínas: 60% de origen animal.

Grasas: Aportan 30% de las calorías totales, predominan ácidos grasos monoinsaturados

Hidratos de carbono: 60% del aporte energético y estar compuestos mayormente por HC complejos

Alimentación saludable

Mantiene en óptimo estado de salud

AF cotidiana



Nutrientes

Aporte de energía

Dieta sana

Necesarios para evitar deficiencias nutricionales

Dieta Mediterránea



Estilo de vida

unido a la práctica de ejercicio físico

Acorde a edad y situación fisiológica

Caracterizada

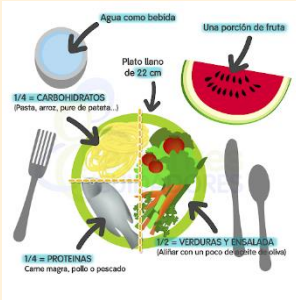
Consumo de aceite

frutas y verduras

Consumo de cereales, legumbres y frutos secos

Consumo elevado de pescado

2.5.1 ALIMENTOS MÁS ADECUADOS Y RACIONES RECOMENDADAS



Lácteos descremados:
2 a 3 porciones

Pescado, carnes y
huevos: 1 porción

Verduras: 3 porciones

Frutas: 2 porciones

Recomendaciones de consumos



Los aceites: aceite de oliva
para cocinar y condimentar

El pescado: en forma de filetes,
croquetas o añadirlo a los purés

Los lácteos: yogures

Frutas: en forma de zumos, batidos
naturales, asadas o fruta fresca

2.5.2 VARIEDAD Y EQUILIBRIO NUTRITIVO

Equilibrio nutricional

alimentación adecuada
conduce a un buen
estado nutricional



Evitar azúcar y
sal

2.5.3 TEMPERATURA Y TIEMPO DE CONSUMO

control de las temperaturas



Los frescos:
pescado, carne,
leche abierta o
verdura



Almacenarse a
temperaturas de
refrigeración
entre 4 °C y 7 °C

2.6 CONSEJO PRÁCTICO PARA LA CONFECCION DE MENÚS



Elaborar menús que contenga
alimentos variados

Tener en cuenta los datos
antropométricos:
requerimiento calórico

Las formas de cocción:
al vapor, al horno o a la
plancha.



Preparar platillos que sean
del gusto del paciente

tener en cuenta
aquellas comidas
que deben evitarse



Modificación de
texturas

reducir al mínimo:
el azúcar, la sal y
las grasas

Asegurar la correcta
nutrición e hidratación

Bibliografía:

Universidad del sureste (2021) antología de Nutrición en el adulto mayor.pdf pág. 26-47 recuperado [d7d7d2e98671d18fecfe74fbe3f83a2b-LC-LNU604.pdf](#)