



**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

