



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno; velasco Domínguez limberg David*

*Nombre del tema; alimentación en el adulto mayor*

*Parcial; I ro*

*Nombre de la Materia; submodulo I*

*Nombre del profesor; Beatriz gordillo López*

*Nombre de la Licenciatura; bachillerato*

*Cuatrimestre; 6to*

# Alimentación en el adulto mayor

Una buena nutrición empieza por la boca, para las personas adultas mayores se recomienda que los alimentos sean suaves, en trozos pequeños para ayudar a su buena masticación. Es importante los alimentos sean atractivos a la vista



Recuerda que la hidratación es muy importante tome de 6 a 8 vasos de agua pura al día a pesar de no sentir sed

Consumir proteínas (pescado, pollo, res) en su dieta, la cual ayuda a proteger al organismo de todo tipo de enfermedades.

La fibra de las verduras ayuda mantener una buena digestión y aporta vitaminas y minerales.

Los carbohidratos como el arroz, pasta, integrales, cereales, tortillas no aportan energía para, pero hay que consumirlos con moderación.



