



Mi Universidad

Nombre del Alumno *David Daniel vazquez Hernández*

Nombre del tema *alimentación en el adulto mayor*

Parcial *I*

Nombre de la Materia *submodulo2*

Nombre del profesor *Beatriz gordillo*

Nombre de la *Licenciatura enfermería*

Cuatrimestre *6*

supernota



¿Qué es la nutrición y por qué es importante para las personas mayores?

Nutrición es consumir una dieta saludable y balanceada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Es importante, sin importar su edad. Le entrega energía y puede ayudar a controlar su peso. También puede ayudar a prevenir enfermedades, como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Alimentación en el adulto mayor

¿Qué es la alimentación en el adulto mayor Según la OMS?

La alimentación según la Organización Mundial de la Salud (incluida la del adulto mayor) es un concepto que hace referencia a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades del organismo de cada persona.

¿Cómo puedo comer saludable a medida que envejezco?

- comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra
- Evite las calorías vacías o huecas
- Prefiera alimentos bajos en colesterol y grasas
- Tome suficientes líquidos
- Haga ejercicio



Una correcta alimentación

una correcta alimentación, la cual debe ser:

- Variada
- Equilibrada
- Completa
- Suficiente
- Adecuada

Otros de los aspectos importantes

y frecuentes en esta etapa son:

- Disminución de la Mala digestión
- Intolerancia a la lactosa
- Estreñimiento
- Salud cardiovascular



