



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno; Manuel Alfaro zamorano

Nombre del tema; alimentación en el adulto mayor

Parcial; I ro

Nombre de la Materia; sub. I

Nombre del profesor; Beatriz gordillo lopez

Nombre de la Licenciatura; bachillerato

Cuatrimestre; 6to

Incluir en su alimentación diaria todos los grupos de alimentos: lácteos (Leche, yogurt queso), carnes, cereales, menestras, tubérculos-raíces, verduras y frutas. Hacer que consuma preferentemente aceite vegetal y reducir el consumo de grasas. Darle frutas, frutos secos y jugos de frutas.



Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra, como:

Frutas y vegetales (elija diferentes tipos con colores vivos)

Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral.

Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio.

Los adultos mayores se han preocupado por nosotros durante toda nuestra vida, pero llegó el momento de intercambiar los papeles y ahora nos toca a nosotros preocuparnos por ellos, cuidarlos, protegerlos y conocer a fondo la alimentación en un adulto mayor para así poder mantenerlos fuertes, animosos y sanos.



Para los expertos del Ministerio de Salud del Perú (MINSA), el envejecimiento es “un fenómeno complejo que abarca cambios moleculares, celulares, fisiológicos y psicológicos”. Estos cambios, a veces, pueden crear trastornos digestivos