

# UDS

ALFREDO MARTIN MARTINEZ GIJON

LIC. BEATRIS GORDILLO

SUBMODULO I

PARCIAL 1

26/02/2022

## ALIMENTACION AL ADULTO MAYOR

La alimentación de la persona adulta mayor debe ser una alimentación: Equilibrada (acorde a las necesidades de energía, proteínas, grasas, vitaminas y minerales).

Esto con el fin de evitar que existan deficiencias en el consumo de nutrientes como proteína, tiamina, vitamina C, calcio, hierro y folatos, y garantizar una alimentación saludable.

El objetivo de una adecuada alimentación en la persona adulta mayor, es mantener un óptimo estado de salud, que permita cubrir las necesidades nutricionales para evitar deficiencias, mantener el adecuado peso corporal, retardar la ocurrencia o progresión de enfermedades relacionadas con nutrición y evitar la ingesta excesiva de algunos nutrientes.



Y recuerda que para mejorar la hidratación en el adulto mayor se recomienda consumir agua aunque no se sienta la sensación de sed, esta ingesta debe ser de manera gradual a lo largo del día, principalmente en la mañana (300-400 ml), para evitar los despertares e incontinencia nocturna y prevenir el estreñimiento.

La alimentación del ser humano varía durante toda su vida, pero cuando una persona se convierte en adulto mayor, el consumo de agua y la ingesta de alimentos ricos en: proteínas, calcio, fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes, carbohidratos, potasio y aceites de canola, oliva y de origen vegetal, se vuelve cada vez ...



### 10 ALIMENTOS QUE DEBEN CONSUMIR LOS ADULTOS MAYORES

Carnes magras (pavo, pollo) Porque contienen proteínas, hierro y zinc. ...

Pescado. ...

Lácteos. ...

Grasas insaturadas (palta, aceitunas, frutos secos, aceite crudo) ...

Agua. ...

Fruta y verduras. ...

Leguminosas. ...

Huevos.

La proporción de personas mayores de 60 años está aumentando rápidamente y se estima que en el 2050 alcanzarán los dos millones de personas en el mundo. En Chile, según la Segunda Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez 2010, los mayores de 60 años representan el 13% de la población, cifra que para el año 2020 aumentará al 20%.