



**Nombre de alumno: Karla Priscila
Ruano Navas**

**Nombre del profesor: Beatriz gorrillo
López**

Nombre del trabajo: Súper nota.

Materia: submodulo I

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6 semestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de febrero de 2022.

Todos los grupos de alimentos: lácteos Leche, yogurt queso, carnes, cereales, menestras, tubérculos-raíces, verduras y frutas. que consuma preferentemente aceite vegetal y reducir el consumo de grasas. Darle frutas, frutos secos y jugos de frutas. Para una vida sana en los adultos mayores. Pero algunos son todavía más favorables por los nutrientes que proveen, ejemplo de ello son los alimentos vivos.



Después de los 60 años se debe vigilar y reorientar lo que se consume para prevenir enfermedades y mantener un mejor estado de salud. La hipertensión arterial puede presentarse por predisposición genética o por estar asociada a problemas como la obesidad.



Los adultos mayores necesitan de una asistencia alimentaria y nutricional de primera calidad, en donde su alimentación sea estrictamente balanceada y nutritiva, ya que por su edad tienen menor capacidad de absorción de nutrientes



La buena alimentación cumple un rol esencial en la manera en que el cuerpo envejece a través de la modulación de cambios asociados a este proceso. De ahí que es sumamente importante evaluar de manera permanente el estado nutricional del adulto mayor



1. Otorgar al adulto mayor por lo menos tres comidas al día (desayuno, almuerzo y cena) y mantener sus horarios de alimentación. Que no se salte las comidas.
2. Incluir en su alimentación diaria todos los grupos de alimentos: lácteos (Leche, yogurt queso), carnes, cereales, menestras, tubérculos-raíces, verduras y frutas.
3. Hacer que consuma preferentemente aceite vegetal y reducir el consumo de grasas.
4. Darle frutas, frutos secos y jugos de frutas.
5. Disminuir la cantidad de azúcar, sal y condimentos en las comidas.

