



SUPER NOTA

Nombre del Alumno:
Laura Camila Ortega Alfonso

Materia:
Nutrición en el adulto mayor

Nombre del profesor:
Julibeth Martinez

Nombre de la Licenciatura:
Nutrición

Cuatrimestre: VI

Nutrición en el ADULTO MAYOR

¿Qué es salud?

Según la OMS; es un estado de completo de bienestar físico y mental, no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades



¿Qué es envejecimiento?

Son los cambios emocionales y estructurales que se producen a lo largo de la vida desde el desarrollo embrionario hasta la senectud

Clasificación del adulto mayor

+ SANO

+ ENFERMO

+ FRAGIL

+ GERIATRICO



Los aspectos básicos de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida.



Las necesidades nutricionales individuales son las mismas a lo largo de la vida

Los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes que los jóvenes pero en cantidades diferentes

Dieta en el ADULTO MAYOR

Se recomienda entre 1 y 1.2 g/kg de peso al día



En aquellos con enfermedades crónicas, se recomienda **AUMENTAR**

Fibra

¿Para qué funciona?

Se ha demostrado que estos dos tipos de fibra tienen funciones fisiológicas beneficiosas en el tubo digestivo y reducen el riesgo de alguna enfermedad

TIPOS

SOLUBLE

INSOLUBLE

DIETETICA

FUNCIONAL



Referencias

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>