



Universidad del Sureste

Campus Comitán

Medicina Humana



Nombre del tema:

Súper nota

Nombre del alumno:

Hugo de Jesús Monjaras Hidalgo

Materia:

Nutrición

Grado: 3

Grupo: A

Nombre del catedrático:

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Comitán de Domínguez a 1 de julio del 2023

Edad adulta



Enfocado en mantener la salud y en prevenir el desarrollo de enfermedades mediante el seguimiento y consumo de una alimentación variada, equilibrada y moderada

INCLUYE UNA VARIEDAD

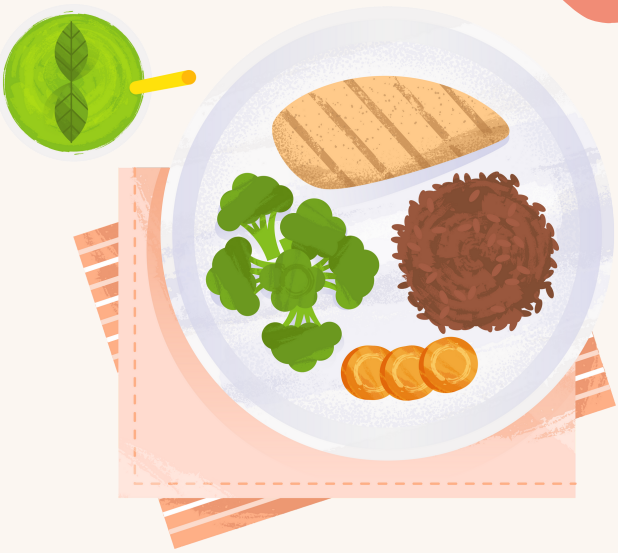
Realizar 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.



3

CONTROLA LAS PORCIONES

Los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como cereales, legumbres y tubérculos se deben ajustar a cantidades según necesidades energéticas personales



Practicar ejercicio físico regular y personalizado

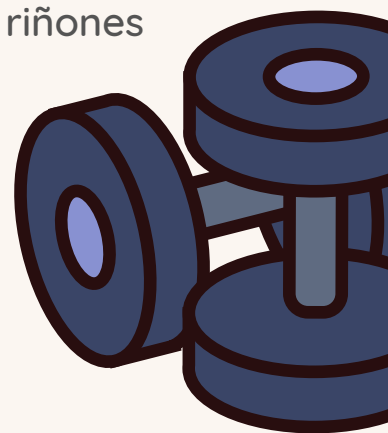
4



5

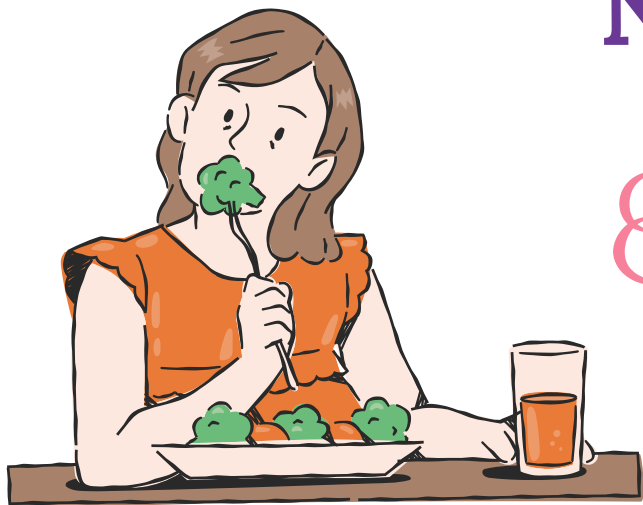
BEBE SUFICIENTE AGUA

para mantener el cuerpo bien hidratado y favorecer el funcionamiento de los riñones



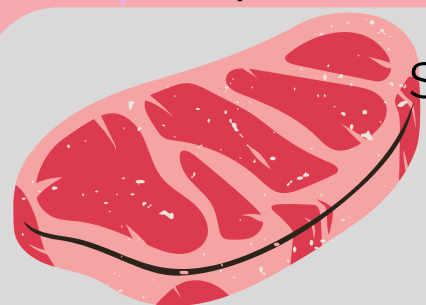
NUTRICION

En el climaterio



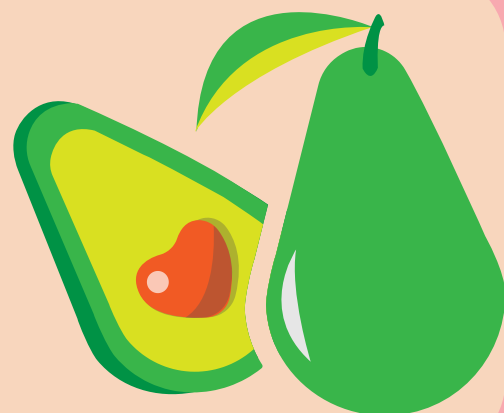
A través de una correcta alimentación la mujer climatérica puede prevenir problemas como la osteoporosis, el exceso de peso, la alteración lipídica, etc

Las necesidades de calcio se establecen en 1.000 mg/día durante la edad adulta hasta la menopausia



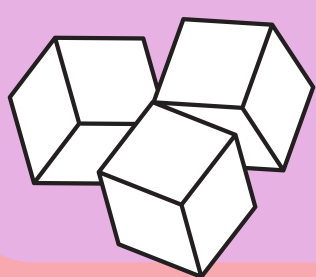
Se aconseja que las proteínas supongan el 10-15% de la ingesta energética total, para lo que es recomendable advertir sobre la moderación en el consumo de carne y derivados

Consumo de grasas no debe superar el 30% de la ingesta energética total, siendo más permisivos (35%) cuando la grasa habitual es el aceite de oliva



Se recomiendan hidratos de carbono complejos reduciendo al máximo los azúcares simples

Consumo de hidratos de carbono deben proporcionar al menos un 55-60% de las necesidades energéticas diarias



Se recomiendan hidratos de carbono complejos reduciendo al máximo los azúcares simples



Nutrición VEJEZ

Para el adulto mayor, la menor sensación en el gusto y olfato reduce las posibilidades de disfrutar de la comida, favoreciendo la menor ingesta de alimentos



SE ADMITE UNA REDUCCIÓN DE UN 10% EN LA INGESTIÓN CALÓRICA ENTRE LOS 60-70 AÑOS Y OTRO 10 % DE DESCENSO A PARTIR DE LOS 70

NECESIDADES PROTEICAS

EN LOS ANCIANOS, LOS AMINOÁCIDOS ESENCIALES SON 8 Y LOS NO ESENCIALES SON 12



TOMA MUCHA AGUA

BEBER AGUA AYUDA A LLEVAR LOS NUTRIENTES A LAS CÉLULAS, LUBRICAR LAS ARTICULACIONES, EQUILIBRAR LA TEMPERATURA CORPORAL Y FACILITAR LOS PROCESOS DIGESTIVOS. UNA BUENA MANERA DE INCORPORAR AGUA ES SABORIZARLA CON RODAJAS DE FRUTAS O INCORPORARLA EN UN LICUADO, SIEMPRE EVITANDO AGREGAR MUCHA AZÚCAR.

NECESIDADES DE HIDRATOS DE CARBONO

SE RECOMIENDA LA INGESTIÓN DE LOS HIDRATOS DE CARBONO EN FORMA DE ALMIDÓN O GLUCÓGENO EN VEZ DE MONO O DISACÁRIDOS



NECESIDADES DE LÍPIDOS

LA PROPORCIÓN DEBE SER: 8% EN FORMA DE ÁCIDOS GRASOS SATURADOS, 16% DE ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS, 8% DE ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS

