



Mi Universidad

Tríptico

Nombre del Alumno: Mauren Fernanda Méndez Pacheco

Nombre del tema Adulto Mayor

Parcial: 4to

Nombre de la Materia: Nutrición en el Adulto Mayor

Nombre del profesor: Italia Yamileth Hernández Figueroa

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6to

	<p>TU ERES TAN IMPORTANTE PARA TU SALUD...</p>	
<p>Medidas preventivas</p>		<p>La salud en el adulto mayor</p>
<p>Control médico anual Nos ayuda a detectar de forma temprana enfermedades crónicas o prevenibles</p>	<p>... COMO ELLA LO ES PARA TI</p>	
<p>Es importante una alimentación variada con fibra, vegetales y fruta, además de abundantes líquidos</p> <p>Comer alimentos frescos y variados</p>	<p>¿TIENES UN ADULTO MAYOR EN CASA Y NO CONOCES SUS CUIDADOS NECESARIOS?</p> <p>Ingresar a la página https://www.gob.mx/inapam</p> <p>El Gobierno de México cuenta con un Programa para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores en el cual otorgan apoyo económico y social sobre diferentes temas del adulto mayor</p>	<p>Salud pública y medicina preventiva</p>
<p>Practicar alguna actividad mental (lectura, cine, juegos de mesa)</p> <p>Para ejercitar la memoria y adquirir nuevos conocimientos</p>		
<p>Para mantener un mejor control de enfermedades crónicas</p> <p>Realizar ejercicio físico (caminar o nadar)</p>		
<p>Aplicar todas las vacunas acordadas en el esquema</p> <p>Para prevenir enfermedades crónicas</p>		
<p>Lavar adecuadamente los alimentos antes de su consumo, tener una limpieza general que abarque boca, oído, nariz, corte de uñas y de pelo</p> <p>Adecuada higiene personal</p>		