



**NOMBRE DE ALUMNO:** MONTSERRAT HERNÁNDEZ REGALADO

**NOMBRE DEL PROFESOR:** JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

**NOMBRE DEL TRABAJO:** SUPER NOTA

**MATERIA:** NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

**GRADO:** SEXTO CUATRIMESTRE

**GRUPO:** LNU17EMC0121-A

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A: 20 DE MAYO DEL 2023

# NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR



"UN ADULTO MAYOR ES UNA MARAVILLOSA MEZCLA DE RISAS, HISTORIAS MARAVILLOSAS Y AMOR"

## SALUD

Es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades, a fin de permitir a las personas llevar una vida social y económicamente productiva (OMS, 1948)



## MEDICINA ALTERNATIVA

Complementaria, Preventiva, No convencional o integral.

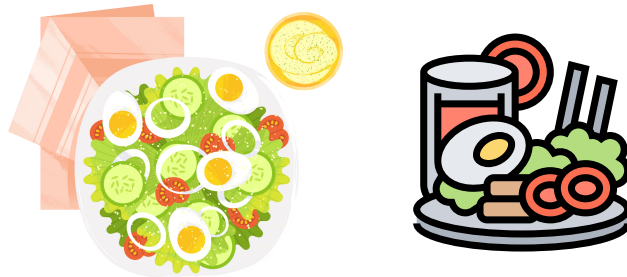
- acupuntura
- aromaterapia
- fisioterapia con masajes
- terapia asistida con animales
- meditación

se basa en la concepción del ser humano como un todo y no solo la suma de sus partes



## La salud y la alimentación en el adulto mayor.

Los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) que los jóvenes, pero en cantidades diferentes. Algunos pueden ser más necesarios que otros. Además, para los adultos mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.



## Adulto mayor es a partir de 60 años

se clasifican en:

- Sano
- Enfermo
- Frágil
- Geriátrico

