



Diego Jiménez Villatoro.

L.N. Julibeth Martínez Guillén.

Súper nota.

Nutrición en el adulto mayor.

PASIÓN POR EDUCAR

Sexto cuatrimestre.

Nutrición – A.

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de mayo de 2023.

NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR

¿QUÉ ES?

Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo, el término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina.



Salud



Sano

TENER SALUD ES ESTAR...

Sano es un estado deseable debido a que el estado de salud de una persona afecta directamente su capacidad para funcionar en el mundo.

MEDICINA ALTERNATIVA

Es una parte importante y con frecuencia subestimada de los servicios de salud, en algunos países, la medicina tradicional o medicina no convencional suele denominarse medicina complementaria.



Uso de técnicas no convencionales



Salud

ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

Una buena alimentación es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez. Los aspectos básicos son los mismos que toda la vida, solo cambian las necesidades.

DEFICIENCIAS

La deficiencia de hierro es un problema común a medida que envejecemos y esto por lo general provoca una anemia, cuyos síntomas son debilidad, fatiga y deterioro de la salud.



Anemia



Hábitos Buenos

DIETA SALUDABLE

Esta dieta debe de ser variada, equilibrada y moderada, no existen alimentos buenos y malos para la salud de las personas. La dieta debe de tener una alta variedad.

Bibliografía:

- Nutrición en el adulto mayor. (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado 17 de mayo de 2023, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/d02ed87806ee85a18714d8847a7c4d82-LC-LNU602.pdf>