



Nombre del Alumno: Alejandra Perez Gomez

Nombre del tema: Super nota

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Nutrición en el adulto mayor

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Sexto

Fecha: 18 de Mayo del 2023

Nutrición y salud en el adulto mayor



salud

Se conoce como la condición general del cuerpo de una persona por lo que se define como estar libre de

cualquier enfermedad, lesión o dolor. Puede también ser un estado de equilibrio abarcando lo físico y espiritual.



Medicina complementaria

Se le conoce como un grupo de disciplinas terapéuticas y diagnósticas, y el sistema de salud convencional es brindado.

Medicina tradicional

Es utilizada para la prevención de enfermedades, así como tratarlas en estado crónico.



Medicina integral

Es donde los médicos desempeñarán los mejores métodos de un amplio rango para sanar los sistemas.



Nutrición y salud en el adulto mayor



Alimentación del adulto mayor

La alimentación de una persona mayor, se caracteriza por el adecuado nivel de actividad física.

Los adultos mayores requieren más proteínas, que una persona adolescente.

La proteínas es entre 1 y 1,2 gr por kg para una perosna adulta sana.



Cuando el adulto mayor tiende a tener alguna enfermedad aguda o crónica, su requerimiento de proteínas es mayor entre 1, 2 a 1,5 gr de protienas por kilo al día.

Es recomendable un adecuado aporte de proteínas, acido folico, calcio y vitamina B12. Al igual una ingesta de líquidos para evitar una deshidratación.



Bibliografía

Universidad del Sureste 2023. Antología de nutrición en el adulto mayor. Unidad 1. Recuperado el 18 de Mayo de 2023.