



NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTAS

MATERIA: NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

GRADO: 6°

GRUPO: NUTRICIÓN

NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR



SALUD

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



Salud es una palabra usada para describir cómo se siente el cuerpo de una persona. Es la condición general de la mente y el cuerpo de una persona.

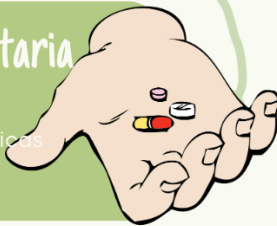
MEDICINA ALTERNATIVA

es una parte importante y con frecuencia subestimada de los servicios de salud, utilizado para prevenir y tratar enfermedades, en particular enfermedades crónicas.



Medicina Complementaria

indica utilizar técnicas no convencionales junto con técnicas convencionales



Holístico

es un término que sugiere la conexión entre la mente, cuerpo y espíritu para sanar y prevenir



Medicina Integral

implica que los médicos emplearán los mejores métodos de un amplio rango para sanar los sistemas



LA SALUD Y 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

La dieta ha de tener una alta variedad de frutas, verduras, legumbres, por su gran aporte en fibra, vitaminas (antioxidantes), minerales



Fibra

esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento



Recomendaciones

recomienda un adecuado aporte de proteínas, de ácido fólico, de calcio, de vitamina B12, y también de líquidos



Hierro

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





Vitamina C

contenida en frutos cítricos, ayuda a nuestro organismo a absorber el hierro de los alimentos que lo contienen. Además, es un excelente antioxidante lo contribuye a retrasar el proceso de deterioro del organismo.



Vitamina A

contenida en vegetales de hoja verde y los de color amarillo y naranja, ayuda a los ojos a adaptarse a una luz tenue, protege nuestra piel, así como otros tejidos



Ácido fólico

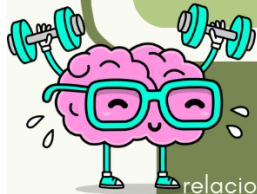
participa en la formación de glóbulos rojos y su carencia puede provocar anemia. Lo contienen los vegetales de hoja verde, algunas frutas, los frijoles y los productos de grano enriquecidos

Los suplementos alimenticios

productos creados para complementar la alimentación o la dieta, y entre sus ingredientes contienen minerales, vitaminas, enzimas, ácidos grasos y aminoácidos



La mayoría de las vitaminas y minerales dependen de que las enzimas digestivas funcionen correctamente para su total aprovechamiento, algo que se va perdiendo con la edad



Vitamina B12

relacionada con la protección del cerebro y con una reducción del riesgo de padecer depresiones o demencia

Bibliografía:

Universidad del Sureste. NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR. PDF. Pags. 13-31. Recuperado el 16 de Mayo de 2023.