

## Súper nota

**Nombre de alumno:** Carla Karina Calvo Ortega

**Nombre del profesor:** LN. Julibeth Martínez Guillen

**Nombre del trabajo:** Nutrición y salud en el adulto mayor

**Materia:** Nutrición en el adulto mayor

**Grado:** Sexto cuatrimestre

**Grupo:** LNU17EMC0121-A

# NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR

## ¿QUÉ ES SALUD?



Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión), el término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina.

## MEDICINA TRADICIONAL

Es una parte importante y con frecuencia subestimada de los servicios de salud.

La medicina tradicional o medicina no convencional suele denominarse medicina complementaria, históricamente, la medicina tradicional se ha 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.

## BUENA ALIMENTACIÓN

Es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez. Los aspectos básicos de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida, pero las necesidades nutricionales individuales cambian a medida que vamos envejeciendo. Además, la correcta absorción de los alimentos puede verse afectada por alguna enfermedad.

## 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.

## SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS O DIETÉTICOS

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

Existen en diversos formatos: cápsulas, perlas, líquidos, polvos, píldoras o tabletas. Todos incluyen información sobre la dosis diaria recomendada, así como las contraindicaciones, cuando las hay.



## Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2023). Antología nutrición en el adulto mayor. Unidad 1. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>