

Super nota

Nombre del Alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

Nombre del tema: Nutrición y salud en adulto mayor

Parcial: 1°

Nombre de la Materia: Nutrición en la infancia y adolescencia

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6°



Lugar y Fecha: Comitán de Domínguez Chiapas, a 17 de mayo de 2023

NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR

Salud

Es la condición general de la mente y el cuerpo de una persona. Por lo general significa estar libre de enfermedad, lesión o dolor.



Puede ser entendida, como un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual.

Medicina tradicional



Se ha utilizado para prevenir y tratar enfermedades, en particular enfermedades crónicas.

Medicina complementaria



Grupo de disciplinas terapéuticas y diagnósticas que existen fuera de las instituciones donde el sistema de salud convencional es brindado o enseñado.

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

La alimentación de una persona mayor debe adecuarse a su nivel de actividad física.



Los ancianos necesitan más proteínas que los jóvenes. "Entre 1 y 1,2 gramos de proteína por kg de peso y día para un anciano sano. En aquellos con enfermedad aguda o crónica se necesitan más, de 1,2 a 1,5 gramos de proteína por kilo y día.

Se recomienda un adecuado aporte de proteínas, de ácido fólico, de calcio, de vitamina B12, y también de líquidos porque en esta edad se perjudica el mecanismo de la sed y debe haber un aporte de líquidos mayor que en otras fases de la vida para evitar deshidratación.



Bibliografía

Universidad del Sureste, 2023. Antología de nutrición en adulto mayor. PDF. Recuperado el 17 de mayo de 2023

[b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604_NUTRICION_EN_EL_ADULTO_MAYOR.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604_NUTRICION_EN_EL_ADULTO_MAYOR.pdf)
(plataformaeducativauds.com.mx)