



Mi Universidad

Montero Gómez María Fernanda

Martínez Guillén Julibeth

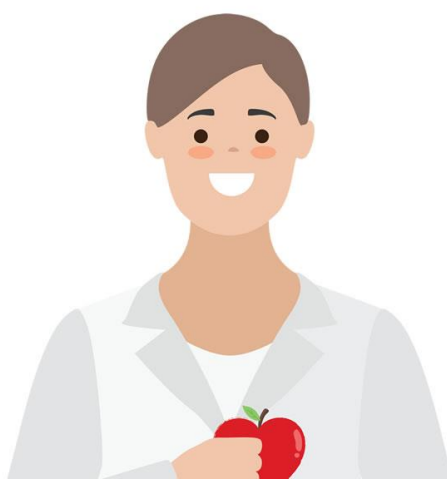
Nutrición en el adulto mayor

“Nutrición en el adulto mayor”

1er Parcial

6to Cuatrimestre

Nutrición



Nutrición en el ADULTO MAYOR



1.1 Salud

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

1.1 Salud

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. Por lo general significa estar libre de enfermedad, lesión o dolor.



1.5 Conceptos de medicina alternativa

El uso de la medicina alternativa hoy en día está muy extendido; ya no es patrimonio de sociedades con historia cultural tradicional, como la nuestra. El lugar de la medicina alternativa en el sistema de salud no es, pues, marginal; por ello, es imperativo su estudio y análisis. Varias opiniones han sido vertidas frente al desarrollo creciente de la medicina alternativa.



1.7 La salud y la 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 de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida, pero las necesidades nutricionales individuales cambian a medida que vamos envejeciendo.



1.7 La salud y la alimentación en el adulto mayor

Estudios demuestran que 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. En el caso de que exista enfermedad severa o desnutrición se puede ampliar.

Bibliografía

Antología UDS , Comitán Chiapas 2023