



## **Nutrición en el adulto mayor**

**Nombre. Andrea Altuzar Villatoro**

**Grado y grupo. 6ª**

**Número de lista: 1**

**Actividad. Súper nota**

**Fecha. 19 de mayo del 2023**

# Nutrición y salud en el adulto mayor

## Tipos de adulto mayor

- Sano
- Enfermo
- Frágil
- Geriátrico



## Medicina alternativa

Complementaria, preventiva, no convencional o integral

- Acupuntura
- Fisioterapia
- Meditación
- Suplementación



## Necesidades nutricionales

- La fibra es esencial para la digestión y el estreñimiento.
- La dieta debe adaptarse al grado de actividad física.
- Alimentación rica en hierro.

## Desnutrición en el adulto mayor



Según su origen:

primaria

(alimentaria)

secundaria

(complicación por enfermedades)

### Enfermedades

- Parkinson
- Alzheimer
- Demencia
- Osteopenia
- Obesidad sarcopenica



## **Bibliografía**

**Universidad del Sureste, Uds. Antología de nutrición en el adulto mayor I unidad 1. Recuperado el 19 de mayo del 2023.**