

# UDS

**NUTRICION EN EL  
ADULTO MAYOR  
UNIDAD I**

**SUPER NOTA**

**ALUMNA: MARIA  
JOSE RUIZ MEZA**

# NUTRICION Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR

“la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social”

## ENVEJECIMIENTO

Cambios estructurales y funcionales que se producen a lo largo de la vida.

SENECTUD :vejez

GERIATRÍA: se encarga del cuidado d la salud y enfermedad del adulto Mayor



## ADULTO MAYOR

- Se considera adulto Mayor a partir de los 60 años
- Sano
- Enfermo
- Frágil
- Geriátrico

## ASPECTOS BASICOS DE LA DIETA

Los adultos mayores necesitan mismos nutrientes que los jóvenes pero en cantidades diferentes, algunos más necesarios que otros



## FIBRA

Para los adultos mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento y mejora las eses fécales

Fibra dietética

Fibra funcional

F=25a 30 gr. X día

Soluble= gel

Insoluble =  
Volument

## VITAMINAS Y MINERALES

Dependen de que las enzimas digestivas funcionen correctamente para su total aprovechamiento, algo que se va perdiendo con la edad



María José Ruiz meza