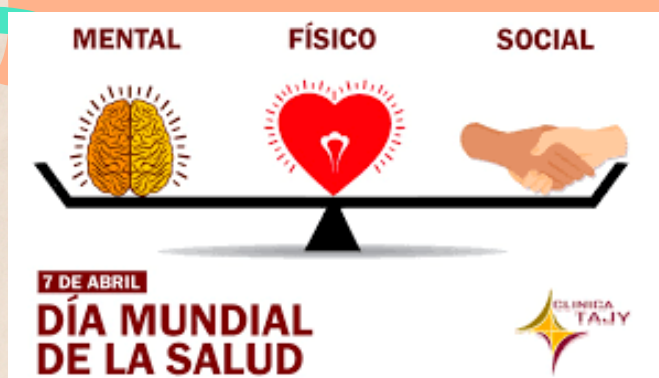


SALUD

SEGÚN LA OMS

Es un estado de completo bienestar **físico, mental y social** y no solamente la ausencia de dolencias o **enfermedades**, a fin de permitir a las personas llevar una **vida social y económicamente productiva**



MEDICINA COMPLEMENTARIA

Se la define como el grupo de disciplinas terapéuticas y diagnósticas que existen fuera de las instituciones donde el sistema de salud convencional es brindado

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.

NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR

SUPER NOTA UNIDAD I

NOMBRE DEL PROFESOR : JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

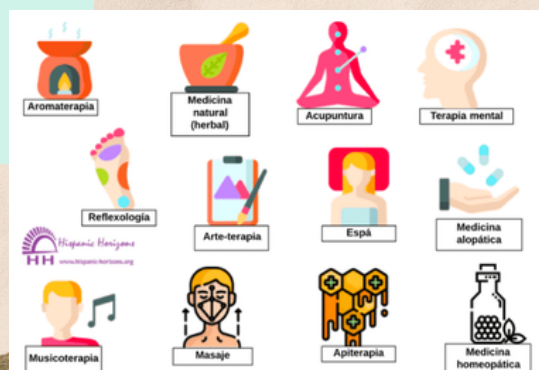
NOMBRE DEL ALUMNO: SYLVIA MILETH GUTIERREZ CITALAN

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

20 DE MAYO 2023

MEDICINA ALTERNATIVA

SE HA UTILIZADO PARA MANTENER LA SALUD, Y PREVENIR Y TRATAR ENFERMEDADES, EN PARTICULAR ENFERMEDADES CRÓNICAS.



ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

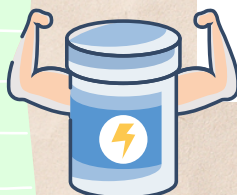
Los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) que los jóvenes, **pero en cantidades diferentes**

INGESTA

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

PROTEINAS

Se recomienda de 1-1.5 gr de proteínas por kilogramo de peso



CALCIO

Un aporte diario de calcio de 1.200 mg para los hombres y 1.300 mg para las mujeres, ya que es esencial para la prevención de la osteoporosis

VITAMINA C

Es un excelente antioxidante lo contribuye a retrasar el proceso de deterioro del organismo

ÁCIDO FÓLICO

Participa en la formación de glóbulos rojos y su carencia puede provocar anemia. Lo contienen los vegetales de hoja verde, algunas frutas, los frijoles y los productos de grano enriquecidos.



UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES FUNDAMENTAL EN CADA UNA DE LAS ETAPAS DE NUESTRA VIDA

Infancia ----- **hasta la vejez**



ACTIVIDAD FÍSICA



BIBLIOGRAFÍA: Antología nutrición en el adulto mayor , plataforma educativa UDS Recuperado el 20 de mayo 2023