



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth  
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez Guillen**

**Nombre del trabajo: Super nota**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Materia: Nutrición en el adulto mayor**

**Grado: 6to. cuatrimestre**

**Grupo: Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de mayo de 2023



# NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR



**SALUD** Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo



puede ser entendida, en una primera aproximación, como un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual.

## ALIMENTACION

Una buena alimentación es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez.



La dieta saludable ha de ser variada, equilibrada y moderada

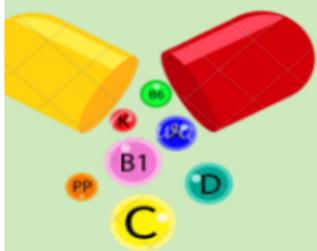


Los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes que los jóvenes, pero en cantidades diferentes



Lo ideal es tomar una sopa, caldo o cualquier alimento no sólido y acompañarlo de un guisado con carne pescado o verdura.

En la alimentación de una persona mayor debe adecuarse a su nivel de actividad física



suplementos alimenticios contienen minerales, vitaminas, enzimas, ácidos grasos y aminoácidos

## MEDICINA ALTERNATIVA



Es una parte importante y con frecuencia subestimada de los servicios de salud

medicina complementaria, históricamente, la medicina tradicional se ha utilizado para prevenir y tratar enfermedades, en particular enfermedades crónicas.



Históricamente, la medicina tradicional se ha utilizado para mantener la salud, y prevenir y tratar enfermedades, en particular enfermedades crónicas.

Universidad del sureste, antología de nutrición en el adulto mayor, recuperado el 17 de mayo de 2023, paginas 13-31

[b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604 NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf)  
([plataformaeducativauds.com.mx](https://plataformaeducativauds.com.mx))