



Nombre del alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Profesor:

Julibeth Martinez Guillén

Nombre Trabajo:

Súper Nota

Materia:

Nutrición en el Adulto Mayor

Grado:

Sexto Cuatrimestre

Grupo:

LNU-06A

NUTRICIÓN EN ADULTOS MAYORES



01 CONCEPTO

El requerimiento nutricional es importante para la vida de cada persona, debe de aplicarse con la cantidad necesaria de macronutrientes para cada px de acuerdo a su diversidad



02 CONSIDERAR

En las personas adultas mayores, no cambia mucho los requerimientos nutricionales, pero es importante destacar algunas cosas que hacen que el plan nutricional no sea el mismo que los adultos normales

EJEMPLOS

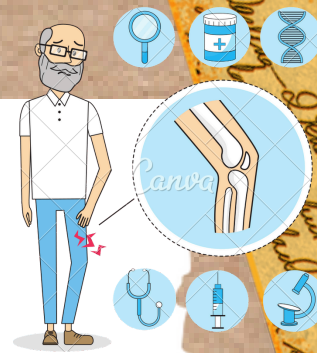
- Patologías
- Situación social
- Tipo de alimentación
- Costumbres



03 ADULTOS <65 AÑOS

Energía/kcal/kg peso/día: 25-40
% calorías de grasa: <30
% calorías de carbohidratos: >55
Proteínas/ gr/ kg peso/día: 0.6-07
Agua/ litros al día: 1.8-2.8L
Fibra/ gr al día: 28-34

Sodio/ gr al día: 1.5-2.3
Calcio/ gr al día: 1.0-1.2
Vitamina D UI/ día: 200 (5 mcg/día)
Vitamina B12 mcg/día: 1.3
Folatos mcg/día: 400



04 ADULTOS >65

Energía/kcal/kg peso/día: 25-30
% calorías de grasa: 25- 30
% calorías de carbohidratos: 50
Proteínas/ gr/ kg peso/día: 1-1.25
Agua/ litros al día: 1.5-2L
Fibra/ gr al día: 25-35
Sodio/ gr al día: 3.5
Calcio/ gr al día: 1.2
Vitamina D UI/ día: >800 (20 mcg/día)
Vitamina B12 mcg/día: 2.4
Folatos mcg/día: 400

05 RESULTADOS

Muchas veces los pacientes van envejeciendo debido a la cantidad de requerimiento que van necesitando y algunos pierden la movilidad y no pueden ser activos como lo eran antes, pero cumplir con las necesidades hara que su estilo de vida se prolonge y sea mas sano.



BIBLIOGRAFÍA.

Manual de Nutrición en personas mayores. PDF. pág 8-9
México