



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**  
**LICENCIATURA EN NUTRICION**

**MATERIA: NUTRICION EN EL  
ADULTO MAYOR**

**MAESTRA: JULIBETH GUILLEN**

**ALUMNA: CAROLINA COBOS  
ZUMARRAGA**

**CUATRIMESTRE: SEXTO**

**PARCIAL: PRIMERO**



# Requerimientos nutricionales en las personas adultos mayores

Para los requerimientos nutricionales en adultos mayores se toman en cuenta: el estado de salud, gustos, costumbres y situación social.



## Adultos menores a 65 años

Energía(kcal/kg peso/día) 25-40  
% calorías de grasa -30  
% calorías de carbohidratos -55  
proteínas (g/kg de peso/día) 0.6-0.7  
agua (litros/día) 1.8-2.8  
fibra (g/día) 28-34  
sodio(g/día) 1.5-2.3  
calcio(mg/día)1.0-1.2  
vitamina D (ui/día) 200(mcg/día) 1.3  
folatos (mcg/día) 400



## Adultos mayores a 65 años

Energía(kcal/kg peso/día) 25-30  
% calorías de grasa 25-30  
% calorías de carbohidratos 50  
proteínas (g/kg de peso/día) 1-1.25  
agua (litros/día) 1.5-2  
fibra (g/día) 25-35  
sodio(g/día) 3.5  
calcio(mg/día) -800(20mcg/día)  
vitamina D (ui/día) 200(mcg/día) 2.4  
folatos (mcg/día) 400



Se recomienda la valoración de un profesional en nutrición con una atención personalizada y un plan nutricional específico



## **BIBLIOGRAFIA**

**Instituto Nacional de las  
Personas Adultas Mayores.  
Basado en: Ribera, J. Nutrición  
en personas mayores. En:  
Kellog's España. Manual  
práctico de nutrición y Salud  
Kellog's. Primera edición.  
España: KELLOG ESPAÑA; 2012.  
p. 223-238, Imagen tomada de:  
Freepik Company S.L. [Proceso  
de crecimiento y  
envejecimiento de carácter  
masculino]. [España]: 2022  
.PDF.Adulto mayor.pdf**