

# NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

**Nombre del alumno :Luis  
Rodrigo Cancino Castellanos**



**profesora: Martínez Guillen Julibeth**

**ACTIVIDAD: SUPERNOTA**

**6 CUATRIMESTRE**

**NUTRICION**

## Bibliografía

(N.d.). Retrieved May 25, 2024, from  
<https://Adulto%20mayor.pdf>

# REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES



1

## INTRODUCCION

La cantidad de requerimientos nutricionales en las personas adultas mayores no distan mucho de las establecidas para la población en general, pero deben considerarse aquellas situaciones que requieran ajustes específicos tomando en cuenta el estado de salud de la persona adulta mayor y respetar de igual manera sus gustos, costumbres y situación social

## Hidratos de carbono

Se consideran la fuente más accesible para la obtención de energía y probablemente la de menor costo. Su importancia recae en que, bajo condiciones normales, estructuras como el cerebro usan exclusivamente glucosa en su metabolismo constituye entre el 45 al 60% de las calorías totales de la dieta salvo aquellos casos donde deba limitarse su consumo En el caso de las personas adultas mayores se recomienda preferentemente la ingesta de carbohidratos complejos o de absorción lenta.

2



3



## Lípidos (grasas)

Representan entre el 25 y 35% del aporte energético, tienen un aporte de calorías elevado por lo que su consumo debe ser dirigido sólo para cubrir el requerimiento diario recomendado tomando en cuenta las condiciones particulares de cada persona adulta mayor

## Proteínas

La recomendación sobre su ingesta ha cambiado en las distintas guías elaboradas bajo evidencia científica, pero en general se recomienda de 0.8 a 1 g/kg de peso/día que representa del 10 al 15% del aporte calórico total Sin embargo, bajo ciertas circunstancias su ingesta recomendada puede disminuir (alteraciones renales o hepáticas), pero si la condición de la persona adulta mayor lo requiere, la ingesta diaria pudiera ser mayor (desnutrición, infecciones, úlceras por presión, recuperación quirúrgica).

4



5



## Vitaminas

Son aquellos compuestos orgánicos adquiridos mediante la dieta, la mayoría no pueden ser sintetizadas dentro del organismo

## Minerales

Las sales minerales al igual que las vitaminas, son elementos requeridos en pequeñas cantidades que no aportan energía y son obtenidos mediante la dieta Su función radica en la regulación de procesos orgánicos formando parte de huesos, dientes, enzimas y hormonas. Además, permiten mantener la presión osmótica en el líquido corporal y al presentarse en estado iónico contribuyen a la generación y regulación de distintas funciones celulares

6

