



Nutrición en el adulto mayor.



Alumna: Jimena Maldonado Marín.
Profesor: Julibeth Martínez Guillen.
6°cuatrimestre.
Fecha: 25 de mayo del 2024.

Requerimientos nutricionales en las personas adultas mayores.

La cantidad de requerimientos nutricionales en las personas adultas mayores no distan mucho de las establecidas para la población en general.



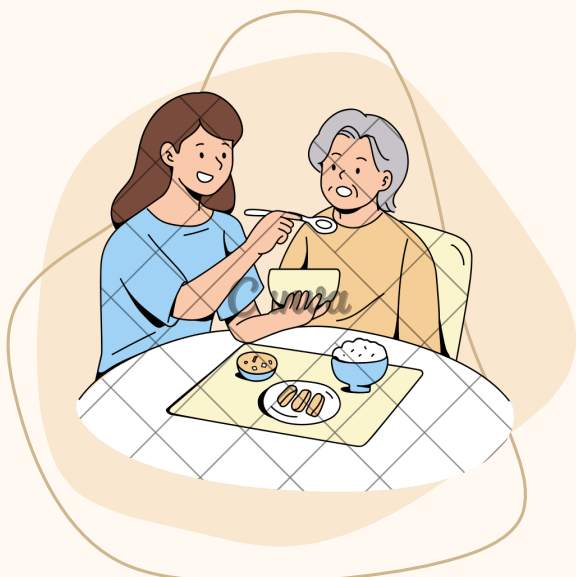
Las necesidades de calorías tienden a ser menores conforme la persona envejece debido a que la cantidad requerida va de la mano con el grado de movilidad.

Como parte de los cambios que implica el proceso de envejecimiento ocurre el cambio en la proporción del tejido magro y el tejido adiposo.



Requerimientos nutricionales en menos de 65 años

Energía (kcal/ kg de 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.



Requerimientos nutricionales en personas menores a 65 años.

Fibra (g/día) 28 - 34.
Sodio (g/día) 1.5 - 2.3.
Calcio (mg/día) 1.0 - 1.2.
Vitamina D (UI/día) 200 (5 mcg/día).
Vitamina B12 (mcg/día) 1.3.
Folatos (mcg/día) 400.



Requerimientos nutricionales en personas mayores a 65 años.

Energía (kcal/ kg de 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) 1.2.
Vitamina D (UI/día) > 800 (20 mcg/día).
Vitamina B12 (mcg/día) 2.4.
Folatos (mcg/día) 400.



Bibliografía.

Manual de Nutrición en personas adultas mayores, PFD (2024), pág. 8y 9.