



Alumna: Yadira Guadalupe Morales  
Ramírez.

Escuela. Universidad Del Sureste  
"UDS".

Catedrática. Julibeth Martínez Guillen.

Nombre de la actividad. Súper nota de  
Nutrición en el adulto mayor

Sexto Cuatrimestre, grupo A.

Lugar y Fecha. Comitán de Domínguez,  
Chiapas. Mayo de 2024.

# REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN EL ADULTO MAYOR

## ADULTOS <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



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

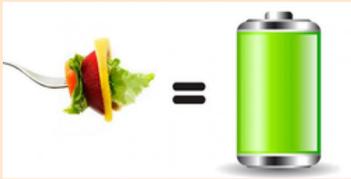


Folatos (mcg/día) 400



# ADULTOS >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

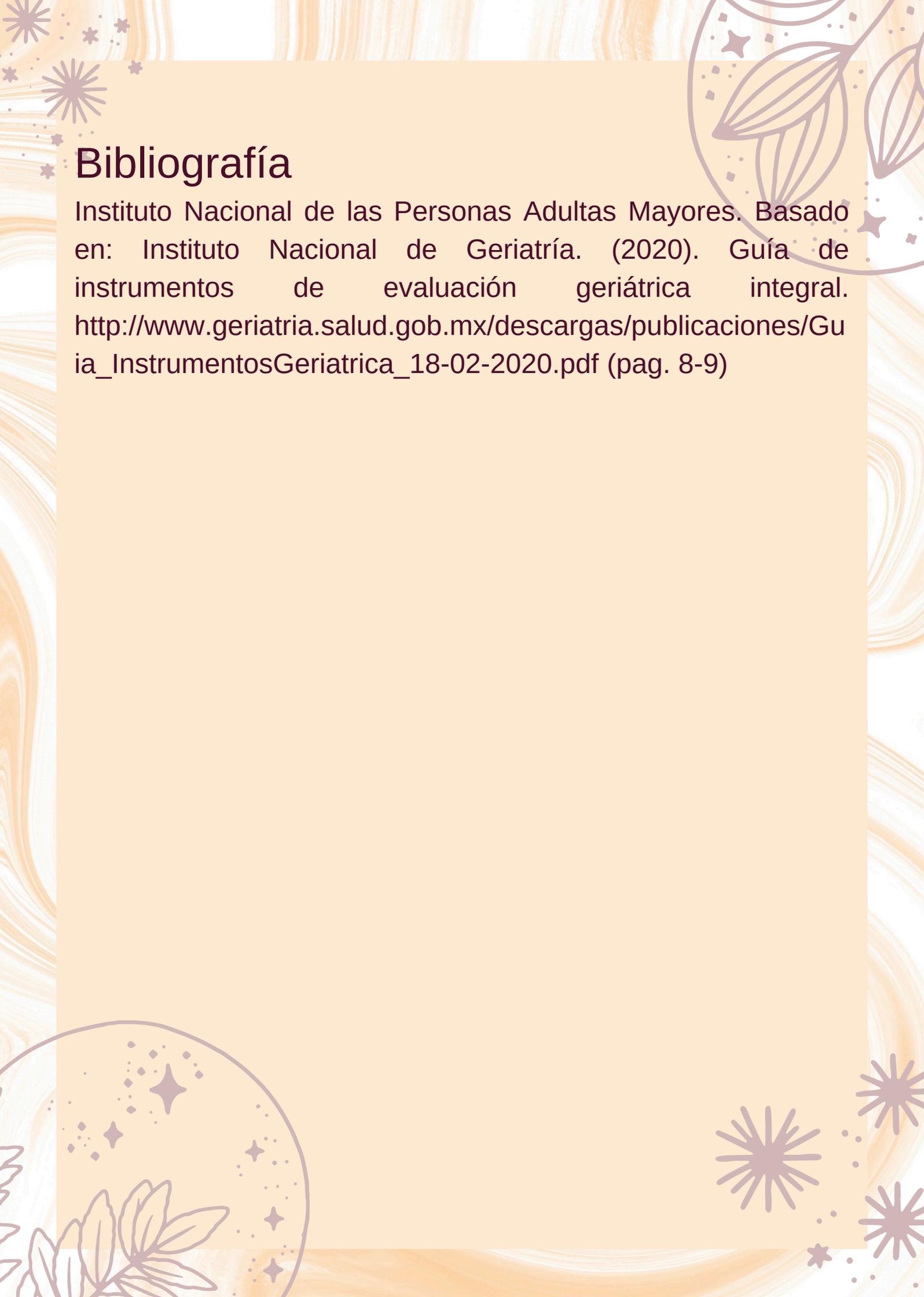


Folatos (mcg/día) 400



Las necesidades de calorías  
tienden a ser menores  
conforme la persona envejece





## Bibliografía

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Instituto Nacional de Geriátrica. (2020). Guía de instrumentos de evaluación geriátrica integral. [http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/Guia\\_InstrumentosGeriatica\\_18-02-2020.pdf](http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/Guia_InstrumentosGeriatica_18-02-2020.pdf) (pag. 8-9)