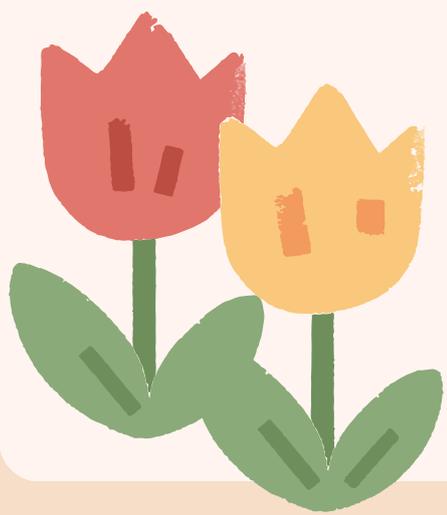


UDS

Nombre del alumno:
Lourdes Aylin Velasco herrera

Materia:
Nutrición en el adulto mayor

Maestra:
Julibeth Martínez guillen



Unidad I

Requerimientos nutricionales en el adulto mayor

generalidades

La cantidad de requerimientos nutricionales en las personas adultas mayores deben considerarse ya que a veces hay 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.



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



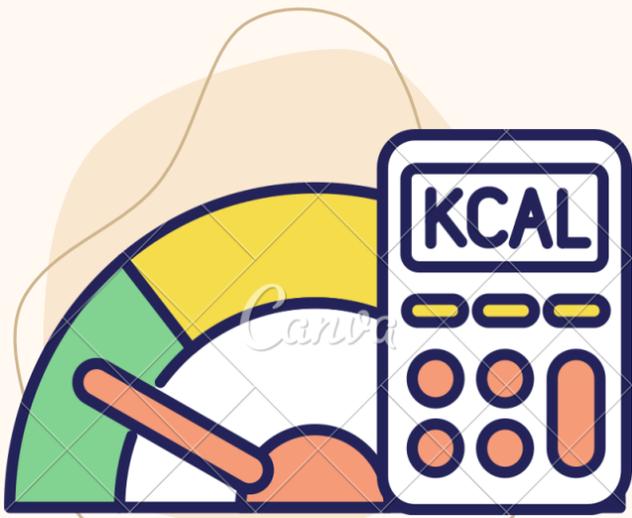
adultos > 65 años

- Energía (kcal/ kg de peso / día) 25 -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



Calorias

tienden a ser menores conforme la persona envejece debido a que la cantidad requerida va de la mano con el grado de movilidad o sedentarismo que ésta presente; las calorías se obtienen principalmente del aporte de hidratos de carbono y grasas.



Alimentación

una alimentación adecuada en todas las etapas de la vida es fundamental para mantener un adecuado estado de salud, sin embargo, cobra mayor relevancia durante la vejez donde gozar del mejor estado de salud posible se verá reflejado en aspectos como la independencia



Bibliografía

- Secretaria de bienestar, instituto nacional de las personas adultas mayores, Manual de nutricion en perosnas adultas mayores, 2023, pdf.