



Nombre de alumno: María Daniela Gordillo
Pinto

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillén

Nombre del trabajo: Súper nota Unidad 1

Materia: Nutrición en el adulto mayor

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de mayo de 2024.



Requerimientos nutricionales para el adulto mayor

HIDRATOS DE CARBONO

Constituye entre el 45-60 % de las kcal totales, preferentemente complejos:

- cereales
- legumbres
- hortalizas
- verduras



GRASAS

Representa entre el 25-25% del aporte energético.

Tienen funciones de:

- termorreguladores
- transporte y absorción de vitaminas
- protección de órganos vitales
- formación de hormonas, etc

PROTEÍNAS

En general se recomienda de 0.8-1 gr/kg de peso/día. Bajo ciertas circunstancias se recomienda disminuir la ingesta.

Cumplen funciones de:

- transporte de ácidos grasos y oxígeno
- forman parte de hormonas, enzimas, inmunoglobulinas y anticuerpos.



VITAMINAS

Es importante variar el consumo de alimentos para obtener buen aporte de todas las vitaminas. Las vitaminas tienen como función regular la actividad del organismo.

La vitamina D y B12 son esenciales para el adulto mayor.

MINERALES

Al igual que las vitaminas, los minerales no aportan energía pero son requeridos en pequeñas cantidades. Su función radica en la regulación de los procesos orgánicos formando parte de:

- huesos
- dientes
- enzimas
- hormonas



AGUA

En adultos mayores se recomienda entre 1 y 1.5 litros de agua. Sin embargo, se debe contar con la valoración especializada para cada caso.

Los adultos mayores son susceptibles a la deshidratación.



REFERENCIAS

Salazar, M. y Carrera, K. (2023). Manual de Nutrición en personas adultas mayores. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. PDF.