

UDS

NUTRICIÓN EN ADULTO MAYOR

Profesora: Julibeth Martínez Guillén

Alumno: Carlos Armando Torres de León

óto cuatrimestre en nutrición

(S/f). Recuperado el 25 de mayo de 2024, de <http://file:///C:/Users/torre/Downloads/Adulto%20mayor.pdf>

Nutrición en las personas adultas mayores

El requerimiento nutricional es la cantidad mínima de energía, macronutrientes, agua, vitaminas y oligoelementos necesaria para el desarrollo y funcionamiento adecuado de un organismo. Estos requerimientos varían según factores como edad, sexo, raza, región, comorbilidades, procesos agudos, movilidad y tratamientos médicos.

Requerimientos nutricionales en adultos mayores

Los requerimientos nutricionales de las personas adultas mayores son similares a los de la población en general, pero deben ajustarse según su estado de salud, gustos, costumbres y situación social. Es importante una valoración por un profesional para una atención personalizada y un plan nutricional específico.



Adultos <65 años

Energía 25 -40
% calorías de grasa < 30
% calorías de carbohidratos > 55
Proteínas 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 25-30
% calorías de grasa 25 - 30
% calorías de carbohidratos 50
Proteínas 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 disminuyen con la edad debido a la reducción de la movilidad y el aumento del sedentarismo. Este cambio, junto con la alteración en la proporción de tejido magro y adiposo, requiere un menor aporte calórico, a menos que se compense con actividad física. Una alimentación adecuada es crucial en todas las etapas de la vida, pero es especialmente importante en la vejez para mantener la independencia y una mejor calidad de vida.

