



Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del tema: Requerimientos nutricionales en las personas adultas mayores

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición en el adulto mayor

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6°

Requerimientos

NUTRICIONALES EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

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



Requerimientos

NUTRICIONALES EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Folatos
(mcg/día)
400



Las necesidades calóricas
tienden a ser menores conforme
la persona envejece



Proceso de envejecimiento

Ocurre el cambio en la proporción del
tejido magro y el tejido adiposo

