

Nutrición 6^ºA
UNIDAD I

NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR



MAESTRA: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN.
ALUMNA: KAROL FIGUEROA MORALES.

ADULTO MAYOR

REQUERIMIENTO NUTRICIONAL

Cantidad mínima de energía calórica, macronutrientes, agua, vitaminas y oligoelementos (sales minerales, metaloides y metales) necesaria para que un organismo se desarrolle y funcione adecuadamente.



FACTORES A TOMAR EN CUENTA:

Edad, sexo, raza, región que habita, comorbilidades presentes, procesos agudos (infecciones, eventos quirúrgicos, etcétera), grado de movilidad, tratamientos médicos, etc.

REQUERIMIENTO EN ADULTO MAYOR

Considerar 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.

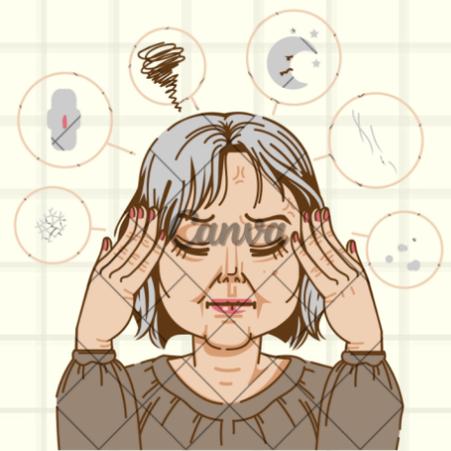


Energía (kcal/ kg de peso / día)	25 -40
% calorías de grasa	< 30
% calorías de carbohidratos	> 55
Proteínas (g/ kg de peso/ día)	0.6- 0.7
Agua (litros/día)	1.8 -2.8
Fibra (g/día)	28 -34
Sodio (g/día)	1.5 -2.3
Calcio (mg/día)	1.0 -1.2
Vitamina D (UI/día)	200 (5 mcg/día)
Vitamina B12 (mcg/día)	1.3
Folatos (mcg/día)	400

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

CAMBIOS EN ADULTO MAYOR

Cambio en la proporción del tejido magro y el tejido adiposo, lo que también condiciona a un menor aporte calórico si no se compensa con la realización de actividad física



La actividad física, 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.

BIBLIOGRAFÍA: Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2023