



**Nombre de alumno: Karla  
Daniela Pinto Lara**

**Nombre del profesor:  
Julibeth Martinez Guillen**

**Nombre del trabajo: super  
nota**

**Materia: nutrición en  
adulto mayor**

**Grado: 6to Grupo: A**



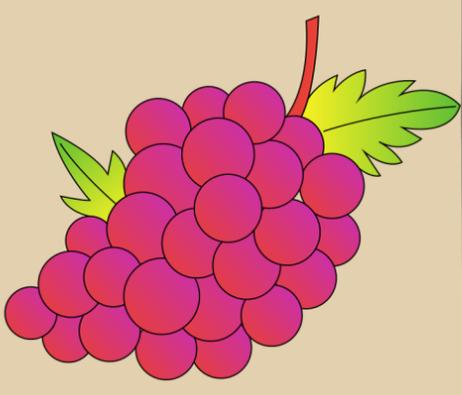
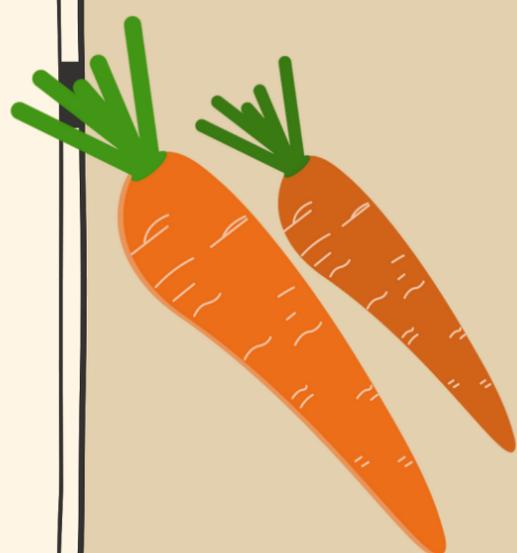
# ADULTO MAYOR

## Requerimientos Nutricionales



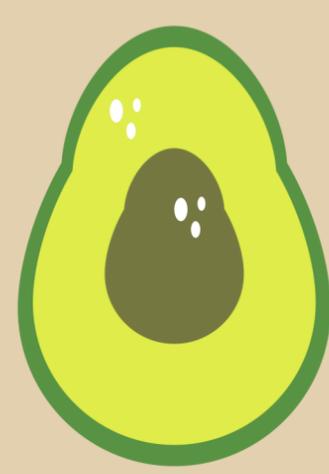
**REQUERIMIENTO NUTRICIONAL**  
DEBE ENTENDERSE COMO LA CANTIDAD MINIMA DE ENERGIA CALÓRICA, MACRONUTRIENTES, AGUA, VITAMINAS, Y OLIGAMENTOS NECESARIOS PARA QUE UN ORGANISMO SE DESARROLLE Y FUNCIONE ADECUADAMENTE.

DICHO REQUERIMIENTO VARIA DE UNA PERSONA A OTRA, ALGUNAS DE LOS FACTORES QUE INFLUYEN ES: EDAD, SEXO, RAZA, REGIÓN, CORMOBILIDADES, PROCESOS AGUDOS, GRADO DE MOVILIDAD, TRATAMIENTOS MÉDICOS, ETC.



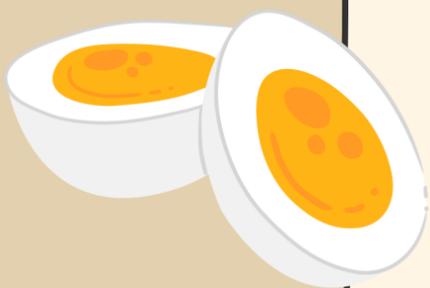
**HIDRATOS DE CARBONO**  
SE CONSIDERAN LA FUENTE MÁS ACCESIBLE PARA LA OBTENCIÓN DE ENERGÍA Y PROBABLEMENTE LA DE MENOR COSTO. EL CONSUMO DE HIDRATOS DE CARBONO CONSTITUYE ENTRE EL 45 AL 60% DE LAS CALORÍAS TOTALES DE LA DIETAS

**LÍPIDOS (GRASAS)**  
REPRESENTAN ENTRE EL 25 Y 35% DEL APORTE ENERGÉTICO, TIENEN UN APORTE DE CALORÍAS ELEVADO POR LO QUE SU CONSUMO DEBE SER DIRIGIDO SÓLO PARA CUBRIR EL REQUERIMIENTO DIARIO



# ADULTO MAYOR

## Requerimientos Nutricionales

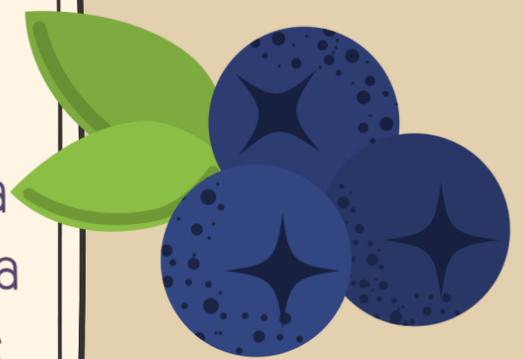


### PROTEÍNAS

se recomienda de 0.8 a 1 g/kg de peso/día que representa del 10 al 15% del aporte calórico total

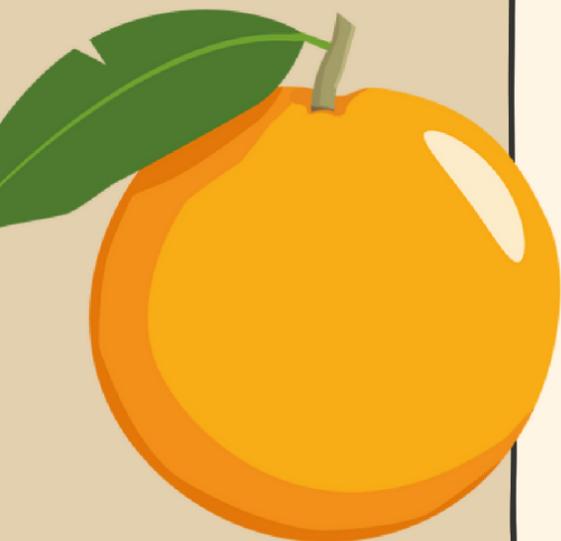
### VITAMINAS

poseen una función reguladora y presentan actividad en el organismo a dosis baja, la deficiencia severa de una vitamina es conocida como avitaminosis. Hay que vitaminar con liposolubles y hidrosolubles



### MINERALES

Su función radica en la regulación de procesos orgánicos formando parte de huesos, dientes, enzimas y hormonas. Además, permiten mantener la presión osmótica en el líquido corporal y al presentarse en estado iónico contribuyen a la generación y regulación de distintas funciones celulares



### AGUA

se recomiendan alrededor de 1 litro y medio



# **Bibliografía**

**Secretaria de bienestar,2023,  
manual de nutricion en  
personas adultas mayores. pp  
8-12**