

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

*Ángel
Gabriel
Ojeda
Altuza*



NUTRICION Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR



Salud

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

políticas nutricionales en adultos

mayores

Comer la mayor Variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas. Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz). Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado). Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.



Medicina alternativa

tratamiento que se usa en lugar del tratamiento médico estándar. Por ejemplo, usar una dieta especial para tratar el cáncer en vez de los medicamentos recetados por un oncólogo. Para la mayoría de los tipos de medicina alternativa, hay menos investigaciones.

Desnutrición

Por desnutrición entendemos una pérdida de reservas en el organismo que conduce al progresivo deterioro físico y mental de las personas



Obesidad y sobre peso

sobrepeso y la obesidad son la consecuencia de un desequilibrio entre la ingesta calórica (alimentación) y el gasto calórico (actividad física). En la mayoría de los casos, la obesidad es una enfermedad multifactorial que se debe a un entorno obesogénico, factores psicosociales y variantes genéticas

