

**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillén.**

Nombre del trabajo: Super nota.

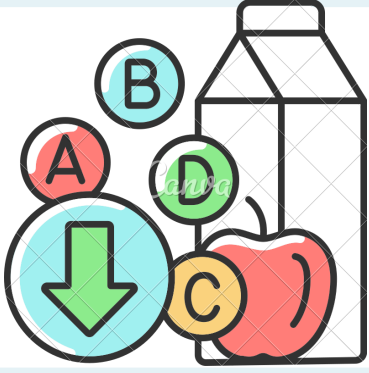
**Materia: Nutrición en el adulto
mayor.**

Grado: 6°

Grupo: A

REQUERIMIENTOS

nutricionales en el adulto mayor



Requerimiento nutricional

Cantidad mínima que el organismo necesita de macro y micronutrientes para mantener un buen funcionamiento.

Requerimiento en las personas mayores

No son tan distintas a las de la población en general, pero sí deben realizarse ajustes según el estado del px, las patologías que presenta, sus gustos y costumbres.



Necesidad calórica

Tiende a ser menor, aproximadamente **25 30 Kcal/kg al día**. La A.F y una dieta saludable son indispensables para que el adulto mayor goce de un buen estado de salud y tenga independencia, mejorando así su calidad de vida.



Macronutrientes

Carbohidratos

Constituyen del **45 al 60% prefiriendo complejos**, aunque en determinadas situaciones puede disminuir más. Es indispensable cubrirlo para evitar la utilización de proteínas como fuente energética.



Lípidos (grasas)

Aporte del **25 al 35%**: Indispensables para la absorción de vitaminas liposolubles y conformación de membranas celulares.



Proteínas

Se recomienda de **0.8 a 1gr/kg/día**. Puede disminuir en alteraciones renales o aumentar cuando hay presente desnutrición, infecciones, cirugías y úlceras.

Importante consumir de AVB para garantizar el aporte de los aa esenciales.



REQUERIMIENTOS

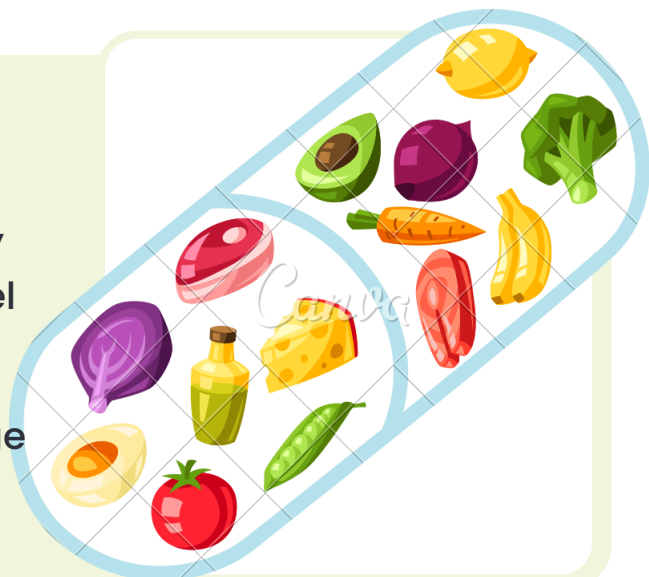
nutricionales en el adulto mayor



Micronutrientes

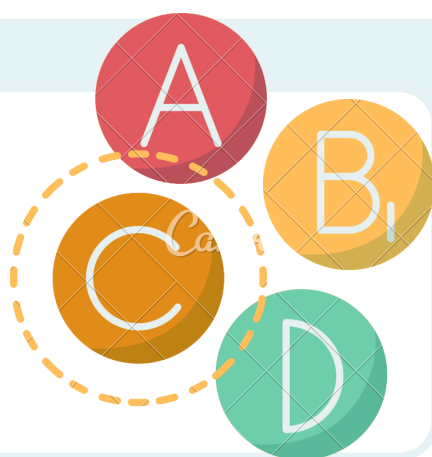
Vitaminas

Compuestos orgánicos con función reguladora, las deficiencias vitamínicas (avitaminosis) en el adulto mayor se deben a la menor ingesta de alimentos o medicamentos y enfermedades que limitan la absorción.



Minerales

Regulan procesos orgánicos y forman parte de los huesos, dientes, enzimas y hormonas. Existen macro, microminerales y oligolementos.



Agua

El adulto mayor es propenso a la deshidratación, por la alteración de los mecanismos de control de sed.

Se recomienda un aingesta de 1 a 1.5 L



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

Meor de 65 años



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

Mayor de 65 años



Bibliografía:

- Manual de nutrición en Personas Adultas Mayores. (2024). Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.