

# NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

"SUPERNOTA"



NOMBRE DE LA UNIDAD:  
NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR



CUATRIMESTRE:6

PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ GUIZEN

ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUIAR CRUZ

FECHA DE ENTREGA: 25/05/2024

# NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

## REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

### ¿QUE SON LOS REQUERIMIENTOS?

SON TODOS LOS COMPONENTES NUTRICIONALES EN CONJUNTO PARA UNA ADECUADA NUTRICION



### ¿ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA EN LA NUTRICION DE UN ADULTO MAYOR?

1

2



- ESTADO DE SALUD DEL PX
- GUSTOS ALIMENTARIOS
- CONSTUMBRES Y CULTURA
- SITUACION ECONOMICA
- SITUACION SOCIAL

### REQUERIMIENTO EN EL ADULTO MAYOR DE 65 AÑOS

- ENERGIA 25-40 KCAL/KG/DIA
- LIPIDOS TOTALES EN LA DIETA 30%
- HC TOTALES EN LA DIETA 55%
- PROTEINA 0.6-0.7 GR/KG
- AGUA 1.8 A 2.8 LT/DIA
- FIBRA 28-34 GR/DIA
- SODIO 1.5-2.3 GR/DIA
- CALCIO 1.0-1.2 MCG/DIA
- VITAMINA D 200UI/DIA
- FOLATOS 400 MCG/DIA

3



### REQUERIMIENTO EN EL ADULTO MENOR DE 65 AÑOS

- ENERGIA 25-30 KCAL/KG/DIA
- LIPIDOS TOTALES EN LA DIETA 25-30%
- HC TOTALES EN LA DIETA 50%
- PROTEINA 1.1-1.25 GR/KG
- AGUA 1.5 A 2 LT/DIA
- FIBRA 25-35 GR/DIA
- SODIO 3.5 GR/DIA
- CALCIO -800 MCG/DIA
- VITAMINA D 200UI/DIA
- FOLATOS 400 MCG/DIA

4



# BIBLIOGRAFIA

**INSTITUTO NACIONAL DE  
PERSONAS ADULTAS  
MAYORES, BASADO EN:  
RIBERA. J. NUTRICION EN  
PERSONAS MAYORES DE  
EDAD (KELLOG'S ESPAÑA  
2012). MANUAL PRACTICO EN  
NUTRICION Y SALUD DEL  
ADULTO MAYOR**