



Mi Universidad

**SUPER
NOTA**

*Nombre del Alumno: Brayán
Velasco Hernández*

Parcial: 1er

*Nombre de la Materia: NUTRICION
EN EL ADULTO MAYOR*

*Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura:
Nutricion*

Cuatrimestre: 6to

NUTRICIÓN EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

La cantidad de requerimientos nutricionales en las personas adultas mayores no distan mucho de las establecidas para la población en general, pero deben considerarse aquellas 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

ADULTOS < 65 AÑOS

ADULTOS > 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

CALORIAS

Las necesidades de calorías tienden a ser menores conforme la persona envejece debido a que la cantidad requerida va de la mano con el grado de movilidad o sedentarismo que ésta presente; las calorías se obtienen principalmente del aporte de hidratos de carbono y grasas

IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Además de 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 donde gozar del mejor estado de salud posible se verá reflejado en aspectos como la independencia de las personas adultas mayores y una mejor calidad de vida que permita mantenerse activas el mayor tiempo posible en la comunidad y/o en la familia



BIBLIOGRAFÍA

LA INFORMACIÓN DE ESTE TRABAJO FUE SACADA DEL
MANUAL DE NUTRICIÓN EN PERSONAS ADULTAS
MAYORES

LIC. JORGE ALBERTO VALENCIA SANDOVAL
ENCARGADO DEL DESPACHO DE LA DIRECCIÓN GENERAL

ANA LUISA GAMBLE SÁNCHEZ GAVITO
DIRECTORA DE GERONTOLOGÍA

LIC. HUGO ENRIQUE REYES TORRES
SUBDIRECTOR DE MODELOS GERONTOLÓGICOS Y
CAPACITACIÓN

EMMANUEL BARUCH POSADAS REYES
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE DISEÑO DE MODELOS

AUTORES

MTRA. MARÍA DEL CARMEN SALAZAR JIMÉNEZ

DR. KEVIN JOSHUA CARRERA GARCÍA

WWW.GOB.MX/INAPAM