



*Nombre: Cristal Alejandra Hernández Roblero*

*Docente: Julibeth Martínez Guillén*

*6 - A*

*Unidad 1*

*Materia: Nutrición en adulto mayor*

*Jueves 23 de Mayo del año 2024*

*Super nota*

*Antología de UDS 2024, Nutrición en adulto mayor. Unidad 1*



Se respetar de igual manera sus gustos, costumbres y situación social.

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



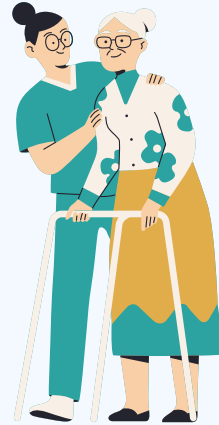
Se considerara a aquellas situaciones que requieran ajustes especificos tomando en cuenta el estado de salud de la persona adulta mayor

La cantidad de requerimientos nutricionales en las personas adultas mayores no distan mucho de las establecidas para la población en general

2



3



4



Las calorías se obtienen principalmente del aporte de hidratos de carbono y grasas.



5

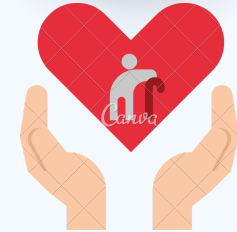


Se recomienda actividad física, una alimentación adecuada en todas las etapas de la vida es fundamental para mantener un adecuado estado de salud

6



1



# Requerimientos nutricionales en las personas adultas mayores

Adultos <65 años		Adultos >65 años	
Energía [kcal/kg de peso/ día]	25 - 40	Energía [kcal/kg de peso/ día]	25 - 30
% caloría de grasa	<30	% caloría de grasa	25 - 30
% de calorías de carbohidratos	>55	% de calorías de carbohidratos	50
Proteínas [g/kg de peso/ día]	0.6 - 0.7	Proteínas [g/kg de peso/ día]	1 - 1.5
Agua [litros/ día]	1.8 - 2.8	Agua [litros/ día]	1.5 - 2
Fibra [g/ día]	28 - 34	Fibra [g/ día]	25 - 35
Sodio [g/ día]	1.5 - 2.3	Sodio [g/ día]	3.5
Calcio [mg/ día]	1.0 - 1.2	Calcio [mg/ día]	1.2
Vit. D [UI/ día]	200 [5 mcg / día]	Vit. D [UI/ día]	> 800 [20 mcg/ día]
Vit. B12 [mcg/ día]	1.3	Vit. B12 [mcg/ día]	2.4
Folatos [mcg/ día]	400	Folatos [mcg/ día]	400