



NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

por

Sergio Daniel Gómez Espinoza
Docente: Julibeth Martínez Guilén



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LIC. EN NUTRICIÓN
24/05/2023

Requerimientos nutricionales en las personas adultas mayores

Hay que tomar en cuenta el estado de salud de la persona adulta mayor y 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.

Como parte de los cambios que implica el proceso de envejecimiento ocurre el cambio en la proporción del tejido magro y el tejido adiposo, lo que también condiciona a un menor aporte calórico si no se compensa con la realización de actividad física (Servicio Nacional del Consumidor, 2004).



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



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

: Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Ribera, J. Nutrición en personas mayores. En: Kellogg's España práctico de nutrición y Salud Kellogg's. Primera edición. España: KELLOGG ESPAÑA; 2012. p. 223-238, Imagen tomada de: Freepress y S.L. [Proceso de crecimiento y envejecimiento de carácter masculino]. [España]: 2022.

BIBLIOGRAFÍA

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