



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

MATERIA:

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

PROFESORA:

JULIBETH

MARTINEZ GUILLEN

SUPER NOTA

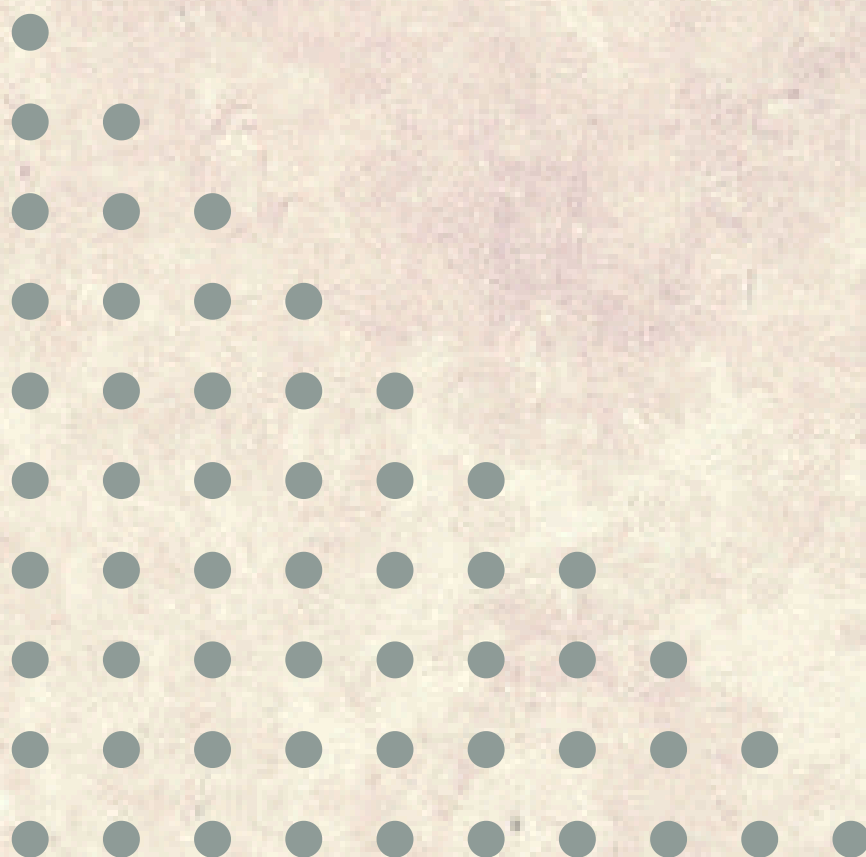
ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ

GOMEZ

6° CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 25 DE



COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 25 DE
MAYO DEL 2024



REQUERIMIENTOS NUTRICIONAL EN EL ADULTO MAYOR

Organización Mundial de la Salud (OMS) considera como adulta mayor a toda persona mayor de 60 años



ADULTO MAYOR



sus requerimientos 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.



REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN ADULTOS < 65 AÑOS

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



REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN 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



Bibliografía

Manual de nutrición en Personas Adultas Mayores
Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2023, Autores Mtra. María del Carmen Salazar Jiménez Dr. Kevin Joshua Carrera García
(Pag 8-9)