



**Nombre del alumno: Miriam Alejandra García Alfonso.**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.**

**Nombre del trabajo: Súper nota.**

**Materia: Nutrición en el adulto mayor.**

**Grado: 6°**

**Grupo: LN6.**

Comitán de Domínguez Chiapas a **25 de Mayo del 2024.**

# NUTRICIÓN EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES



## MAYORES

### UNIDAD I



## REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Se debe tomar en cuenta el estado de salud de la persona adulta mayor y respetar de igual manera sus gustos, costumbres y situación social.



## ADULTOS <65 AÑOS

### ENERGÍA

(Kcal/ Kg de peso / día).

### Requerimiento

25 -40 kcal.

### HIDRATOS DE CARBONO

Más complejos, menos simples.

### Requerimiento

>55 % de kcal totales.

### Fuente



### LÍPIDOS

Más grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, menos grasas saturadas.

### Requerimiento

<30 % de kcal totales.

### Fuente



## PROTEÍNAS

Más magras, menos no magras.

### Requerimiento

0.6- 0.7 g/ kg de peso/ día.

### Fuente



## AGUA

### Requerimiento

1.8 - 2.8 litros/día.

## FIBRA

### Requerimiento

28 - 34 g/día.



## SODIO

### Requerimiento

1.5 - 2.3 g/día.

## CALCIO

### Requerimiento

1.0 - 1.2 mg/día.



## VITAMINA D

### Requerimiento

5 mcg/día = 200 UI/día.

### Fuente



## VITAMINA B12

### Requerimiento

1.3 mcg/día.

### Fuente



## FOLATOS

El folato ayuda a elaborar glóbulos rojos.

### Requerimiento

400 mcg/día.

### Fuente



# ADULTOS >65 AÑOS

## ENERGÍA

(Kcal/ Kg de peso / día)

Requerimiento

25-30

## HIDRATOS DE CARBONO

Más complejos, menos simples.

Requerimiento

50 % de kcal totales.

Fuente



## LÍPIDOS

Más grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, menos grasas saturadas.

Requerimiento

25 - 30 % de kcal totales.

Fuente



## PROTEÍNAS

Más magras, menos no magras.

Requerimiento

1 - 1.25 g/ kg de peso/ día.

Fuente



## AGUA

Requerimiento

1.5 - 2 litros/día.

## FIBRA

Requerimiento

25 - 35 g/día.



## SODIO

Requerimiento

3.5 g/día.

## CALCIo

Requerimiento

1.2 mg/día.



## VITAMINA D

### Requerimiento

20 mcg/día = > 800 UI/día.

### Fuente



## VITAMINA B12

### Requerimiento

2.4 mcg/día.

### Fuente



## FOLATOS

El folato ayuda a elaborar glóbulos rojos.

### Requerimiento

400 mcg/día.

### Fuente



## Referencia

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (2023). Manual de nutrición en Personas Adultas Mayores (pp 8-9). Pfd. Recuperado el 23 de mayo del 2024.  
file:///C:/Users/unico/Downloads/Adulto%20mayor.pdf