



NOMBRE COMPLETO DEL DOCENTE: Julibeth Martinez Guillen

NOMBRE DEL ALUMNO: Yuridia Aguilar Montero

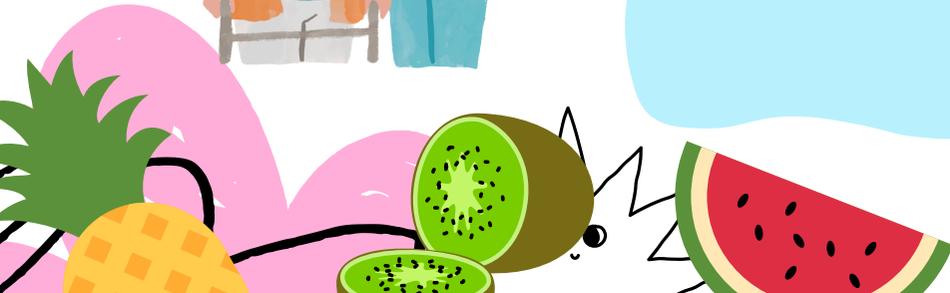
MATERIA: Nutricion clinica

CUATRIMESTRE: 3

PARCIAL: 3ro



NUTRICION ADULTO MAYOR



BUEN ESTADO DE NUTRICION

Interaccion de los genes con una dieta adecuada y ejercicio regular, es vital para asegurar una vida saludable, activa a e independiente de la familia y la comunidad.

REQUERIMIENTOS Y PRECAUCIONES

- Menor consumo de energia .
- Hidratacion
- Requerimiento de proteina
- Consumo adecuado, al menos 3 raciones de verdura y 2 de frutas
- Consumo elevado de fibra y agua para evitar el estreñimiento

RECOMENDACIONES

- Comer 3 a 5 veces en el dia
- Aumentar el consumo de verduras y frutas
- Seleccionar alimentos adecuados
- Comer acompañado es muy agradable.



NUTRICION ADULTO MAYOR

ENVEJECIMIENTO EXITOSO

Presenta en la poblacion que no presenta padecimientos que requieran medicamentos, con una vida social activa y con las funciones fisicas y cognitivas adecuadas.

ENVEJECIMIENTO PATOLOGICO

- Es aquel en donde los sujetos presentan enfermedades degenerativas y cardiovasculares y malignas.





NUTRICION ADULTO

HABITOS ALIMENTARIOS

Los malos habitos alimenticios que empezaron a una edad avanzada tambien pueden presentar problemas

RECOMENDACIONES

Consumo de dietas deficientes en proteinas; vitamina C, D, B6, B12 y folato; y en minerales como el calcio, zinc, hierro y a veces tambien calorías

REQUISITOS NUTRICIONALES

Las mujeres requieren hierro adicional para remplazar la perdida de sangre durante la mesntruacion o en el embarazo
El requisito actual de calcio para los adultos de 19 a 50 años es de 1000mg y la vitamina D,

NUTRICION NIÑOS



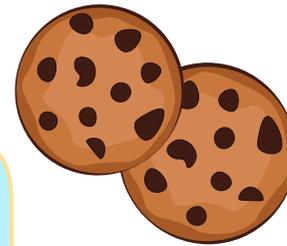
EDAD ESCOLAR

Los niños que no desayunan tienden a consumir calorías y nutrientes
Los niños sin desayunar son más propensos a presentar carencias en el rendimiento.



EDAD PRESCOLAR

Los niños requieren movimiento y que pasen tiempo al aire libre, pues todo ello estimula el apetito
La ingesta elevada de fructosa, induce aumento de los triglicéridos plasmáticos y de la resistencia a la insulina



RECOMENDACIONES

Las familias deben implementar hábitos saludables, educarlos a la higiene y evitar el consumo de comidas chatarras.



REFERENCIA BIBLIOGRAFICA:

UDS. Antologia.2024