

Nombre del Alumno: Martha Virginia Bastar
Lopez

SUPER NOTA

Nombre del tema: Adultos Mayor/Jevez
Parcial:1ro

Nombre de la Materia: Nutricion Clinica

Nombre del profesor: Joana Judith Casanova
Ortiz

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 3ro

Fecha: 06 de agosto del 2024

ADULTO MAYOR/VEJES

CONCEPTO

La vejes hace referencia a la senectud o edad senil, aunque no hay una edad exacta que inicia la vejes

CUANDO INICIA Y CONCLUYE LA VEJES

El proceso inicia desde el nacimiento y termina con la muerte se le conoce como envejecimiento

ESTADO NUTRICIONAL

- Incluir un alimento de las tres comidas principales
- Comer la variedad posibles de alimento: abundantes, verduras y frutas
- Suficiente cereales de preferencia integrales (tortilla, pan, pastas, arroz)
- Pocos alimentos de origen animal sin grasa



5 RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE PARA LA VEJES

- Alimentación saludable: adaptar las necesidades nutricionales a medida que se envejece
- Actividad física regular: mantener un peso salubre y evitar problemas crónicos
- Mantener un peso saludable: evitar el sobrepeso o bajo peso
- Cuidar la mente y el cuerpo: mantenerse activo física y mentalmente
- Evitar riesgos y tomar precauciones para evitar caídas

