



Nombre del Alumno: Nancy Gloribet Alegría Pérez

Nombre del tema: Patología del adulto

Parcial 3 parcial

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura Enfermería

Cuatrimestre 3ro

Adulto

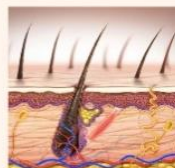


¿cuanto dura la etapa?

El periodo adulto abarca aproximadamente 40 años que estaría comprendidos entre los 20 y los 60

Cambios físicos

- la piel se hace más fina
- Aparición de canas
- Pocas arrugas en la cara



El consumo de requerimiento hídrico es de 8 vasos al día

Micronutrientes

De 700µg y 600µg las necesidades nutricionales aumentan en los grupos de mayor edad 100µg para los varones y 800µg para las mujeres.



Macronutrientes

Del 45 al 65% que corresponda a los carbohidratos del 20 al 35% a las grasas y el 10 al 35% a las proteínas



Es importante el consumo de micronutrientes para el crecimiento y el desarrollo del organismo la utilización metabólica de los nutrientes para darle un buen mantenimiento al sistema inmunológico

5 recomendaciones a la edad adulta

- Alimentate bien : Una dieta variada y equilibrada es fundamental
- cuida tu mente : se activó mentalmente evita en la mayor medida posible situaciones de estrés.
- Evitar riesgos : El tabaco y el consumo abusivo del alcohol claramente no juega a tu favor reduce el consumo o elimínalo completamente
- Cuida tu cuerpo: Hacer chequeos medicos periódicos es importante para un mantenimiento óptimo de la salud
- Acepta el envejecimiento: se realista ya no tienes 20 años pero esto no significa que no puedas disfrutar