



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: José Alfredo Ramírez Hernández

Nombre del tema: Etapa adulto

Parcial :3ero

Nombre de la Materia : Nutrición Clínica

Nombre del profesor:Joanna Judith Casanova Ortiz.

Nombre de la Licenciatura :Enfermería

Cuatrimestre:3ro.

Adulto .

¿Cuánto dura la etapa?

El periodo de un adulto empieza aproximadamente desde los 40 años asta los 60 años .

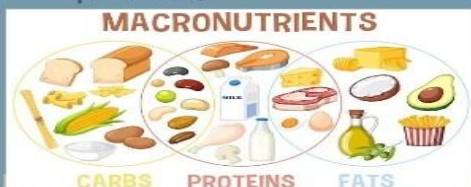


Cambios físicos.

- Hay cambios en el sistema tegumentario.
- La piel se hace más fina.
- Pierde turgencia y elasticidad.
- Disminuye la velocidad de crecimiento del pelo.
- Aparecen canas,brillo.

Cantidad de macronutrientes .

- Del 45 al 65% correspondiente a los carbohidratos.
- Del 20 al 35 % a las grasas.
- Del 10 al 35 % a las proteínas.



Cantidad de micronutrientes .

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



RECOMENDACIONES PARA LA EDAD ADULTA .

- Cuida tu mente :Evita en mayor medida posibles situaciones de estrés.
- Cuida tu cuerpo : Hacer chequeo médico es muy impotente para un mantenimiento óptimo de la salud.
- Aliméntate bien: Llevar una dieta valenciana es muy importante.
- Evita riesgos: Reducir el consumo de tabaco y de alcohol o eliminalo .



Cereales

Alimentos de origen animal y leguminosas