



## **Mi Universidad**

Super nota

Nombre del Alumno: Nallely Trinidad Alegria Doderó.

Nombre del tema: Etapas evolutivas “ adulto mayor”

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz.

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería.

Cuatrimestre:3ero.

# Adulto mayor

## Duración

Los adultos mayores de edad avanzada son aquellos cuyas edades están comprendidas entre los 60 y los 84 años.

## Cambios físicos



Disminución de la velocidad de conducción



Aumento de pliegues en la piel



Reducción de la vascularización capilar



Disminución de Agilidad mental



Perdida de peso



Tendencia a la atrofia

## Parte nutricia

**micronutrientes:** 50 µg/d. Se encuentra en la Leche de vaca, hortalizas, verduras (brócoli), cereales, carne, frutas y cítricos.



Para una persona No físicamente activo **Calorías** 2,000-2,200 Tales como Cereal, pan, pasta y arroz.

**macronutrientes:**

Grasas 20-35

Carbohidratos 45-65

Proteínas 10-35

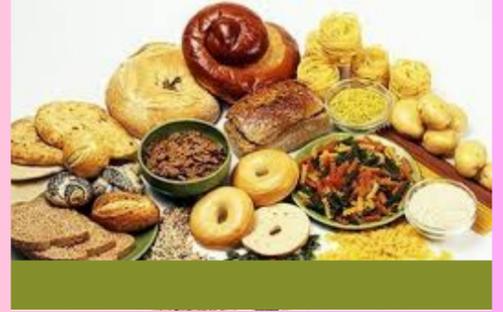
Acido linoleico 5-10

se encuentran en Pescado (salmón, atún, etc.)

Huevos, Tofu, Frijoles (alubias, garbanzos, etc.)

Lentejas, Nueces (almendras, nueces, etc.)

Leche.



**Cantidad de agua diaria** :las personas mayores se calculan entre 2.5 l a 2.75 l al día



## Recomendaciones



- Peso saludable.



- actividades recreativas



- Actividad física.



- Administra sus medicamentos correctamente



- Comer sano.

# Referencias

1.-Alimentación saludable en la tercera edad  
[//https://www.depencare.com/alimentacion-saludable-tercera-edad](https://www.depencare.com/alimentacion-saludable-tercera-edad).

2.-Cómo cuidar a una persona mayor:  
<https://elrincondelcuidador.es/otros-cuidados/como-cuidar-persona-mayor>.