



**Mi Universidad**

**super nota**

*Nombre del Alumno: María José López Surian*

*Nombre del tema: adultos mayor- vejez*

*Parcial 2*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Johanna Judith Casanova Ortiz*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre:4*

# ADULTO MAYOR -VEJES

## DURACION DE LA VEJEZ

la vejez es la etapas vida que comienza a los 60y es considerada la última etapa de vida y forma parte del envejecimiento.



## TRES CAMBIOS FÍSICOS DE NUTRCIA Y CALORIAS

- pierden peso
- ingieren menos comida
- ansiedad
- Calorias :
- perder músculo

## macronutrientes - micronutrientes

EN PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS

	Hombres	Mujeres
Carbo (mg)	800	800
Proteina (mg)	50	50
Grasa (mg)	140	130
Fibra (mg)	35	35
Magnesio (mg)	350	300
Fosforo (mg)	120	80
Mineraleos (mg)	1,8	1,3
Calc. Minera (mg)	30	20
Vitamina B6 (mg)	1,8	1,5
Acido Folic (mg)	400	400
Vitamina B12 (mg)	2,0	2,0
Vitamina C (mg)	60	60
Vitamina A (Eq. Retinol) (mg)	900	600
Vitamina D (mg)	20	15
Vitamina E (mg)	12	12

REQUERIMIENTOS DE MICRONUTRIENTES EN LOS MAYORES

DEPORTE LAS RECOMENDACIONES DE INGESTA Y BIOMARCADORES PARA PERSONAS MAYORES

Elemento	Recomendación (mg)	Recomendación (mg)	Recomendación (mg)
Calcio	1200	1000	1000
Fibra	35	35	35
Proteina	50	50	50
Carbohidrato	800	800	800
Grasa	140	130	130
Fosforo	120	80	80
Magnesio	350	300	300
Acido Folic	400	400	400
Vitamina B12	2,0	2,0	2,0
Vitamina C	60	60	60
Vitamina A	900	600	600
Vitamina D	20	15	15
Vitamina E	12	12	12

## CUÁLES VITAMINAS Y MINERALES TIENEN QUE CONSUMIR

como vitamina tienen q consumir Vitamina D, porq ayuda a mantener los huesos y dientes fuertes y también la vitamina K, porque ayuda a la coagulación de la sangre y tener hueso fuerte



## CUANTA AGUA TIENE QUE CONSUMIR UNA PERSONA MAYOR

de 2.5l a 2.75l al dia

## RECOMENDACION

- realizar actividades fisicas.
- mantener una dieta.
- recibir atención médica.
- comer frutas y verduras





# referencia bibliográfica

<https://www.shieldhealthcare.com/community/nuestra-comunidad/2016/06/09/nutricion-despues-de-los-70-una-guia-dietetica/#:~:text=Un%20hombre%20sedentario%20mayor%20de,una%20persona%20sedentaria%20o%20activa.>

<https://farmaciaferromauri.com/blog/suplementos-a-partir-de-los-60-anos.html#:~:text=%2D%20Vitamina%20D%3A,el%20mantenimiento%20de%20huesos%20fuertes.>