



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Griselda Guzmán Sánchez

Nombre del tema: Adulto Mayor (vejez)

Parcial: Único

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Nut. Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercero

Pichucalco, Chis., a 29 de Julio de 2024.

ADULTO MAYOR



La vejez es una etapa de vida que comienza a los 60 años y es considerada la última etapa de vida y forma del envejecimiento.

Consumo de Calorías a partir de los 60 años

Varones de 70 Kg 2300 Kcal.

Mujeres de 55 Kg 1900 Kcal.

Cambios Físicos:

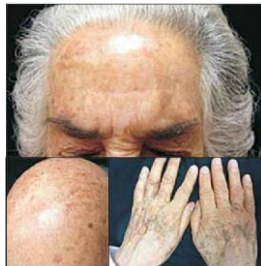
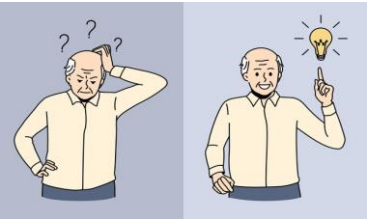
Pérdida de Fuerza

Cambio en la Figura Corporal

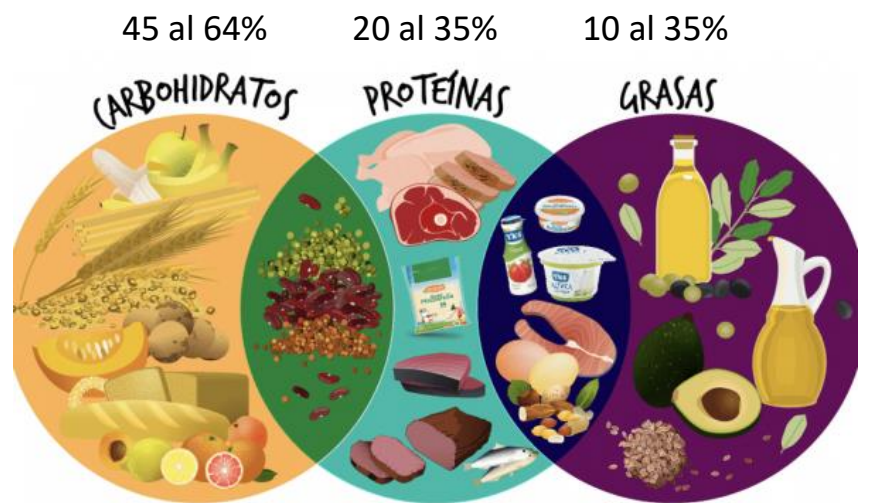
Disminución del Peso



El Corazón pierde eficacia Aumenta de tamaño



Macronutrientes



Micronutrientes

Vitamina A preserva la salud de los tejidos



Vitamina D absorbe el calcio



Vitamina B12 aporta al desarrollo cognitivo

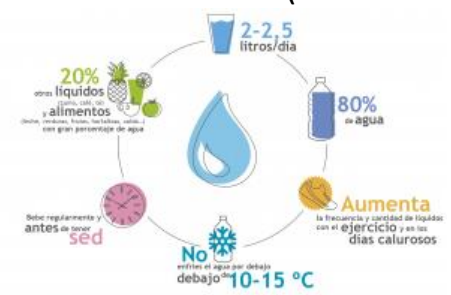


Calcio y Magnesio mantiene los huesos sanos.



Consumo de Agua

Adulto de 60 años 2.5 Lt a 2.75 Lt. al día (8 a 10 vasos de agua al día).



Recomendaciones Nutriciasa

Dieta Variada

Reducir consumo de grasas saturadas

Incrementar el consumo de vegetales

Comer mayor cantidad posibles de frutas verdura

Beber agua natural mínimo litro y medio al día.



LOS ALIMENTOS CON MÁS FIBRA

VERDURAS	FRUTAS	CEREALES
Coles de Bruselas	Fresas	Avena
Maíz	Moras	Pan integral
Brécol	Naranjas	Salvado de trigo
Cebolla	Grosella	
Ajos	Peras	
Judías verdes	Frambuesas	
Alcachofas		
Guisantes		

Referencia bibliográfica

<https://www.asisted.com/blog/averigua-cuales-son-las-distintas-etapas-de-la-vejez/>

<https://www.gob.mx>articulos>recomendaciones>

<https://www.niddk.nih.gov>adult>

<https://www.gob.mx>articulos>