

Tema 4. Alimentación en la edad adulta



Características de los adultos

En esta etapa de la vida el ser humano presenta características muy propias de la edad las cuales están relacionadas con **aspectos biológicos, psicológicos y sociales**, las cuales definirán muchas decisiones importantes el resto de su vida.



Características de los adultos

- Las **características biológicas** tienen mucho que ver con el desarrollo propio del cuerpo.
- Las **características psicológicas** deben de reconocer que las decisiones que tomen en estos años de vida impactarán de una forma positiva o negativa el resto de su vida.
- Las **características sociales**, se observa de forma muy marcada la falta de tiempo para todo.



Necesidades nutricionales

La recomendación de energía en esta edad es que el **adulto** siempre **mantenga un balance energético de cero**, es decir, que consuma, de forma equilibrada, la energía que utiliza diariamente para que de esta manera no haya un exceso.



Necesidades nutricionales

La idea es que **no** haya un **exceso** (presentando obesidad).



O que **no** exista una **deficiencia** (presentando desnutrición o alguna deficiencia de algún nutrimento específico).



Necesidades nutricionales

En esta etapa de la vida, lo que se busca es **mantener un estado de salud en equilibrio:**

- Aprender a equilibrar el consumo de energía con el gasto para ayudar a mantener un peso saludable.
- Consumir una gran variedad de alimentos pero de manera moderada.
- Preferir la ingesta de pescados y carne blanca.



Necesidades nutricionales

- Elegir siempre cereales integrales sobre los refinados.
- Reducir el uso de grasas animales al cocinar.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Restringir de manera consciente el consumo de sal, azúcar refinada y grasa saturada en la preparación de alimentos.



Cómo prevenir enfermedades

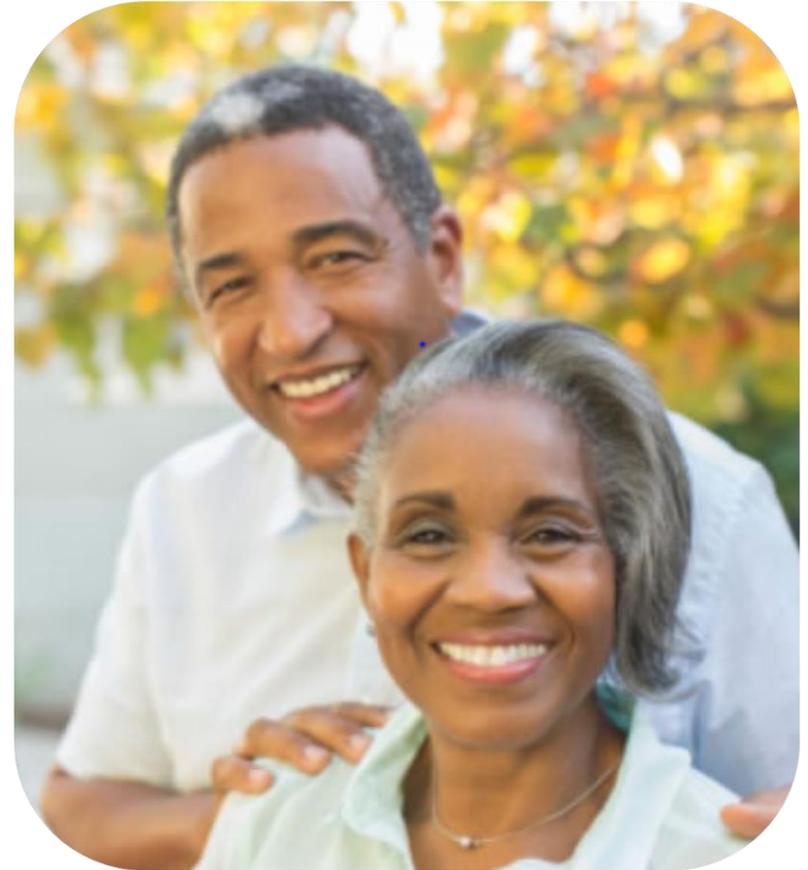
En la edad adulta es muy importante **cuidar nuestro peso y mejorar nuestro estilo de vida** siendo más activos y **eliminando vicios como el tabaco y el alcohol** para prevenir:

- Sobrepeso y obesidad
- Diabetes tipo 2
- Hipertensión y la aterosclerosis



Cómo prevenir enfermedades

Una alimentación balanceada se basa en lo que recomienda el **Plato del bien comer**, el cual divide los alimentos en tres grandes grupos: **Frutas y verduras**, **Cereales y tubérculos**, **Alimentos de origen animal y leguminosas**, la idea es combinar un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida, variando los alimentos elegidos entre cada comida y día con día.



Créditos

- Experto de contenido: Judith Merari Castro Villarreal
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación
Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos
Tecmilenio Online
Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.