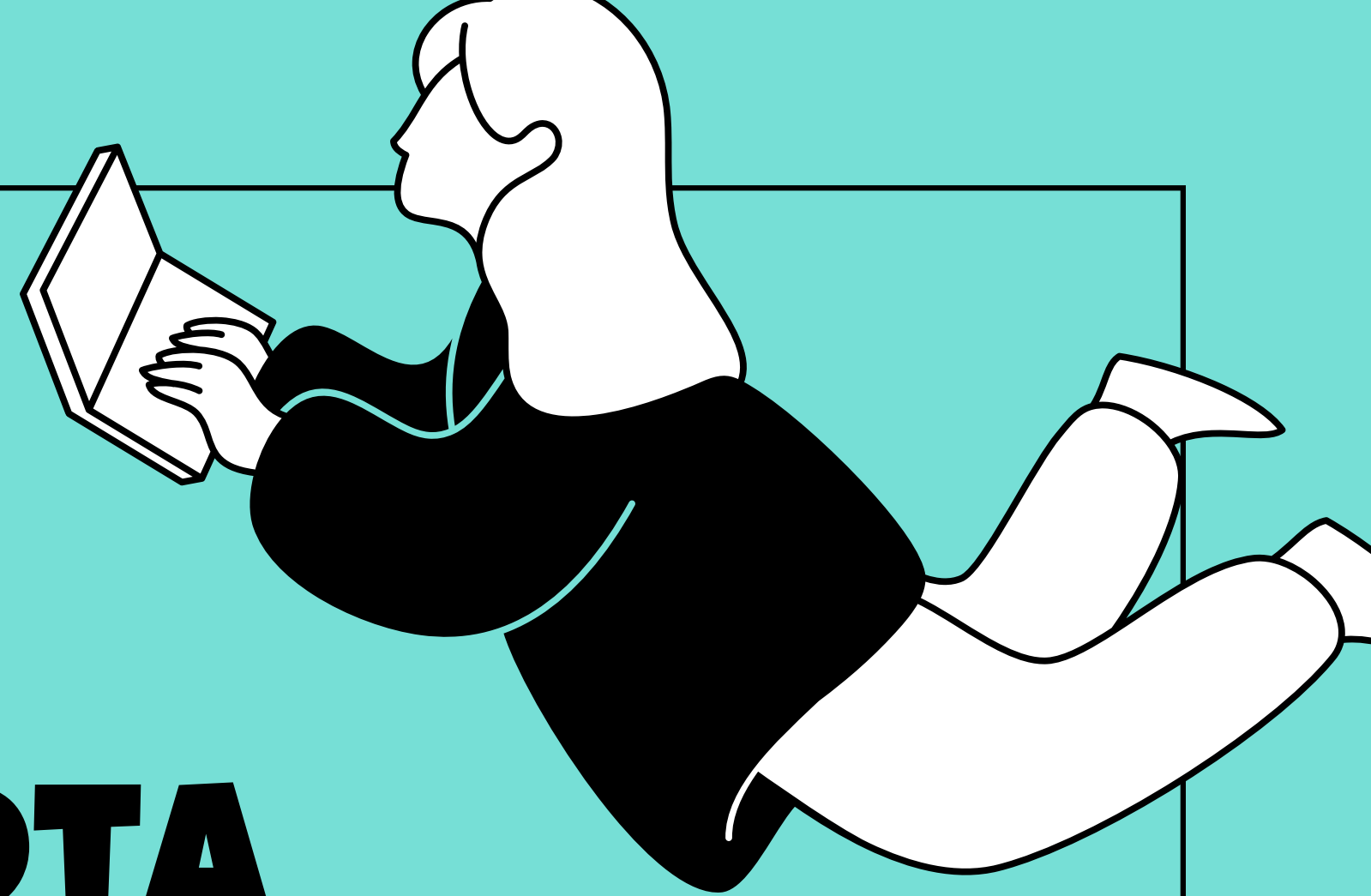
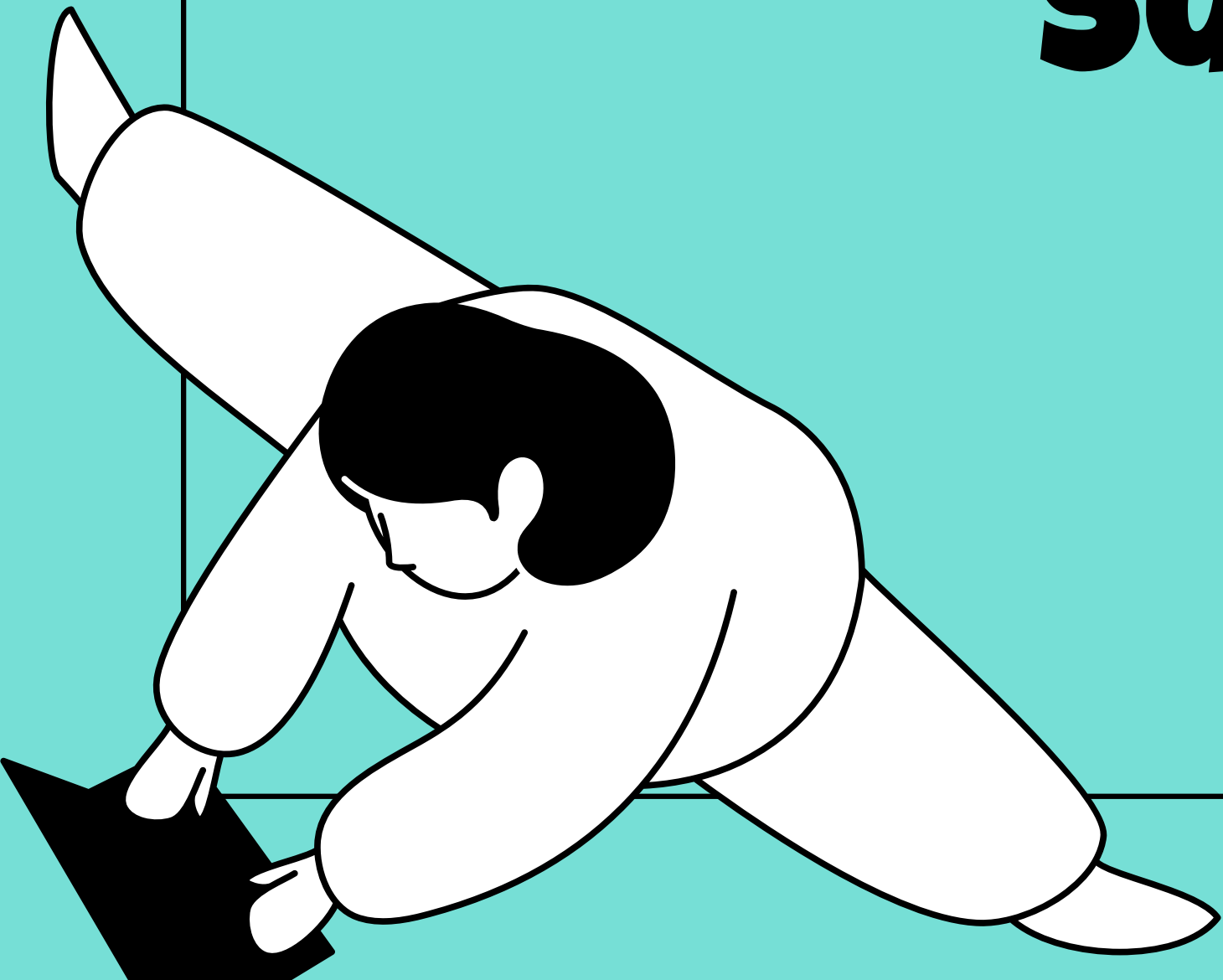
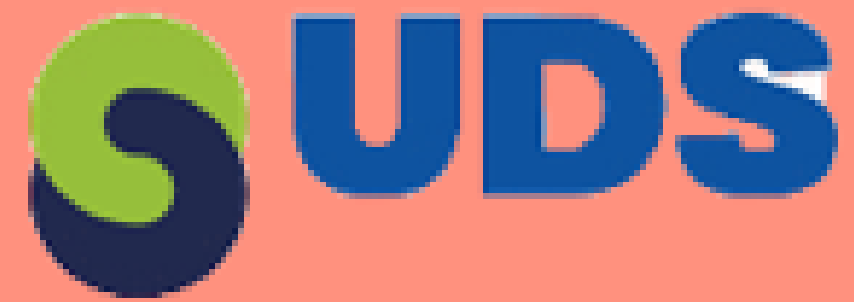




SUPER nota





Nombre del Alumno: Luis angel marin Hernández
Nombre del tema: Alimentación en diferentes etapas



Parcial: Tercer parcial

Nombre de la Materia: Nutrición clínica



Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar Nombre de
la Licenciatura: Enfermería General Cuatrimestre: Tercer
cuatrimestre



Introducción

La alimentación es un proceso esencial que permite al ser humano obtener la energía y los nutrientes necesarios para cumplir con funciones vitales como el crecimiento, la reparación de tejidos, la actividad física y el mantenimiento de un adecuado estado de salud. Sin embargo, los requerimientos nutricionales varían significativamente a lo largo del ciclo de vida, ya que cada etapa presenta características fisiológicas, psicológicas y sociales propias que influyen en la alimentación.

En la primera infancia, la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida es considerada el mejor alimento por su aporte nutricional, inmunológico y emocional. A partir de esa edad, se introducen alimentos complementarios que deben ser adecuados en cantidad, calidad, consistencia y frecuencia, para cubrir las necesidades crecientes del niño.

Durante la niñez, una alimentación variada, equilibrada y suficiente es clave para sostener el crecimiento físico y el desarrollo intelectual, así como para prevenir problemas nutricionales como la desnutrición o la obesidad infantil. La adolescencia, por su parte, es una etapa de rápidos cambios físicos, hormonales y emocionales que aumentan los requerimientos energéticos y de nutrientes como proteínas, calcio y hierro, fundamentales para el desarrollo de masa muscular y ósea.

En la edad adulta, la alimentación tiene como objetivo principal mantener un estado nutricional óptimo, conservar la energía necesaria para las actividades diarias, prevenir enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, obesidad y enfermedades cardiovasculares, y fomentar hábitos saludables que perduren a lo largo del tiempo.

En la vejez, el organismo experimenta una serie de cambios biológicos como la disminución de la masa muscular, alteraciones en la digestión y absorción de nutrientes, pérdida de apetito y, en algunos casos, limitaciones físicas o sociales que pueden afectar la ingesta de alimentos. Por eso, una dieta balanceada, fácil de digerir y adaptada a posibles restricciones médicas es esencial para mantener la calidad de vida y prevenir la malnutrición.

Finalmente, la alimentación adecuada en cada etapa de la vida no solo depende de aspectos fisiológicos, sino también de factores económicos, culturales, educativos y de acceso a alimentos, lo que hace fundamental la educación nutricional y la promoción de políticas públicas que garanticen una alimentación saludable para toda la población.

Favorecer proteínas de calidad

ALIMENTACION VEJEZ

Recomendaciones

Considerar consistencia y sabor

Buena hidratación

Aumentar fibra dietética

Dieta equilibrada y variada

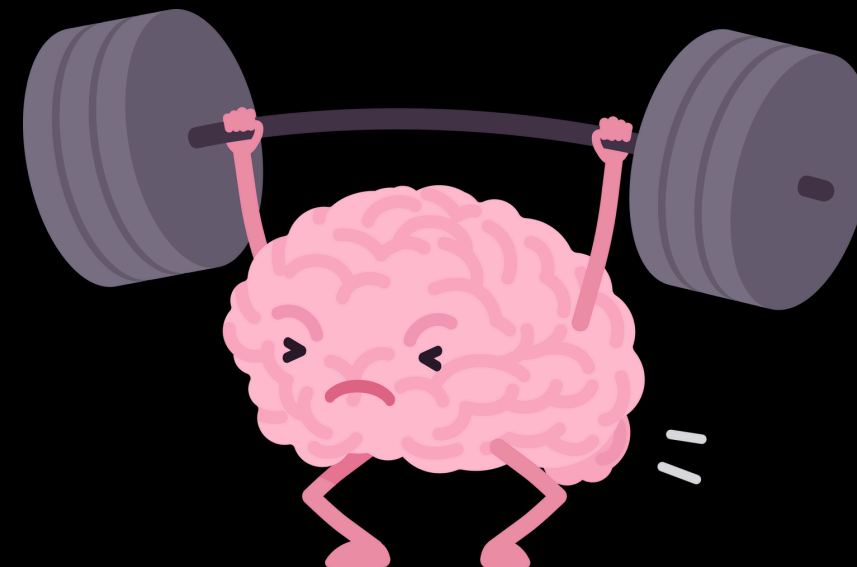


frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos bajos en grasa, carnes magras, pescado, huevos y aceites saludables.

Prevención
del deterioro cognitivo, mejora
la memoria, bienestar
emocional

Fraccionar comidas

EJERCICIOS MENTALES



Reducir sal y azúcares

La vejez es una etapa en la que ocurren cambios físicos, fisiológicos y sociales que pueden influir en la alimentación. Es común que haya pérdida de apetito, disminución del sentido del gusto y olfato, problemas dentales, dificultades para masticar y tragar, y en algunos casos, limitaciones económicas o sociales que afectan la calidad de la dieta.

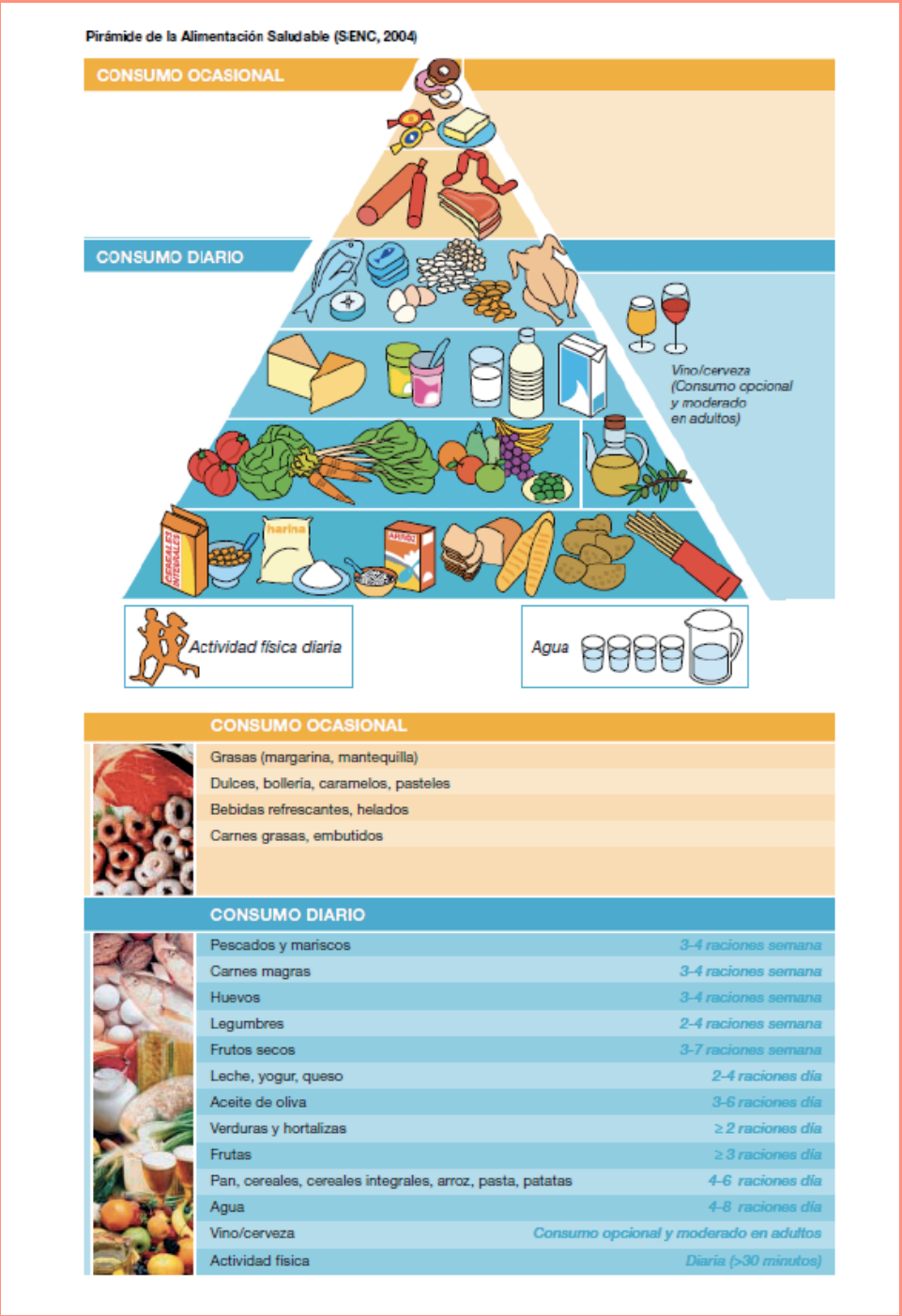
Una alimentación adecuada en esta etapa es clave para:

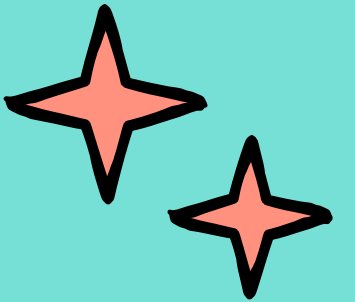
- ✓ Prevenir la malnutrición.
- ✓ Evitar la pérdida excesiva de peso y masa muscular.
- ✓ Fortalecer el sistema inmune.
- ✓ Mantener la energía y la funcionalidad física.
- ✓ Reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Asegurar buen aporte de calcio y vitamina D

ALIMENTACION en ADULTO

CARACTERÍSTICAS	¿CÓMO SE LOGRA?	
Completa: Contiene todos los nutrientes en cada tiempo de comida.	Elegir un alimento de cada grupo, siguiendo la guía del Plato del Bien Comer	
Equilibrada: Que los alimentos contengan entre sí las proporciones de nutrientes adecuados.	Elegir alimentos de elaboración simple, moderados en ingredientes, por ejemplo: Elegir una carne magra en lugar de chicharrón o carnitas. Elegir pan integral en lugar de pan dulce.	
Inocua: Su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutriente.	Lavar los alimentos antes de cocinarlos. Ser cuidadoso de los lugares en donde se consumen alimentos preparados.	
Suficiente: Consumir la cantidad necesaria cubriendo las necesidades nutricionales personales para cada etapa de la vida.	Respetar horarios de comidas y evitar ayunos prolongados nos ayudará a comer justo lo que se necesita, evitando atracones por episodios de hambre. Saborear las comidas. Evitar comer hasta quedar satisfecho.	
Variada: Elegir alimentos de diferentes tipos, colores, olores y consistencia. De esta manera se podrá disfrutar de todos los beneficios nutrimentales de los alimentos.	Se pueden construir diferentes platillos con alimentos similares o equivalentes. Por ejemplo: 2 quesadillas de queso panela con flor de calabaza, equivalen a un sándwich de pollo con jitomate y lechuga.	
Adecuada: que sea acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.	Adaptar los ingredientes de los platillos elegidos ajustándolos a las necesidades prefiriendo alimentos altos en fibra y bajos en grasas saturadas, azúcares y sodio.	





En la vejez, la alimentación debe adaptarse a los cambios físicos y de salud propios de esta etapa. Es común que disminuya el apetito, se alteren los sentidos del gusto y olfato, y existan problemas para masticar o digerir algunos alimentos.

Una dieta adecuada ayuda a prevenir la desnutrición, mantener la masa muscular, conservar la energía y fortalecer el sistema inmune.

Principales recomendaciones:

Seguir una dieta equilibrada y variada que incluya frutas, verduras, cereales integrales, lácteos bajos en grasa, carnes magras, pescado y legumbres.

Asegurar buena hidratación, aunque no haya sensación de sed.

Preferir alimentos ricos en fibra para evitar estreñimiento.

Reducir sal, azúcares y alimentos ultraprocesados.

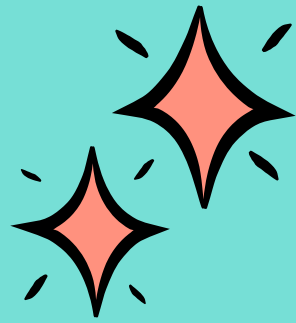
Asegurar suficiente calcio y vitamina D para cuidar los huesos.

Fraccionar las comidas en porciones pequeñas y frecuentes.

Adaptar la consistencia de los alimentos si hay problemas para masticar o tragar.

Consultar a profesionales de salud para controlar peso, estado nutricional y, de ser necesario, usar suplementos.

Una buena alimentación en esta etapa es clave para mantener la calidad de vida, la autonomía y la salud integral.



El climaterio es una etapa de transición biológica que marca el final de la vida fértil de la mujer e incluye la menopausia (última menstruación) y los años que la rodean, tanto antes como después. Generalmente ocurre entre los 45 y 55 años y está caracterizado por una disminución progresiva de las hormonas sexuales femeninas, especialmente los estrógenos y la progesterona.

Estos cambios hormonales producen transformaciones fisiológicas y metabólicas que pueden afectar la calidad de vida. Es común que se presenten síntomas como sofocos, sudoraciones nocturnas, insomnio, cambios de humor, además de un aumento de peso relacionado con la disminución del gasto energético y la redistribución de la grasa corporal (más acumulación en abdomen y cintura).

Otro aspecto clave es la pérdida de masa ósea, que incrementa el riesgo de osteopenia y osteoporosis, así como alteraciones en el metabolismo de los lípidos y la glucosa, que pueden elevar la probabilidad de enfermedades cardiovasculares y metabólicas como la hipertensión, la hipercolesterolemia y la diabetes.

En este contexto, la alimentación adquiere un papel fundamental como herramienta de prevención y apoyo para mitigar los efectos de los cambios hormonales. Mantener una dieta balanceada y adaptada a esta etapa ayuda a:

Controlar el peso corporal, evitando la obesidad abdominal.

Mantener la salud ósea, asegurando un aporte adecuado de calcio y vitamina D.

Cuidar la salud cardiovascular, reduciendo grasas saturadas y azúcares refinados.

Favorecer el bienestar general, mediante nutrientes que apoyen el equilibrio hormonal y disminuyan los síntomas.

Además, combinar una alimentación saludable con actividad física regular, buena hidratación, descanso adecuado y manejo del estrés es clave para promover una mejor calidad de vida y una transición más llevadera hacia la etapa posmenopáusica.

En definitiva, educar y concientizar sobre la importancia de la nutrición durante el climaterio empodera a la mujer para asumir un rol activo en el cuidado de su salud física y emocional.

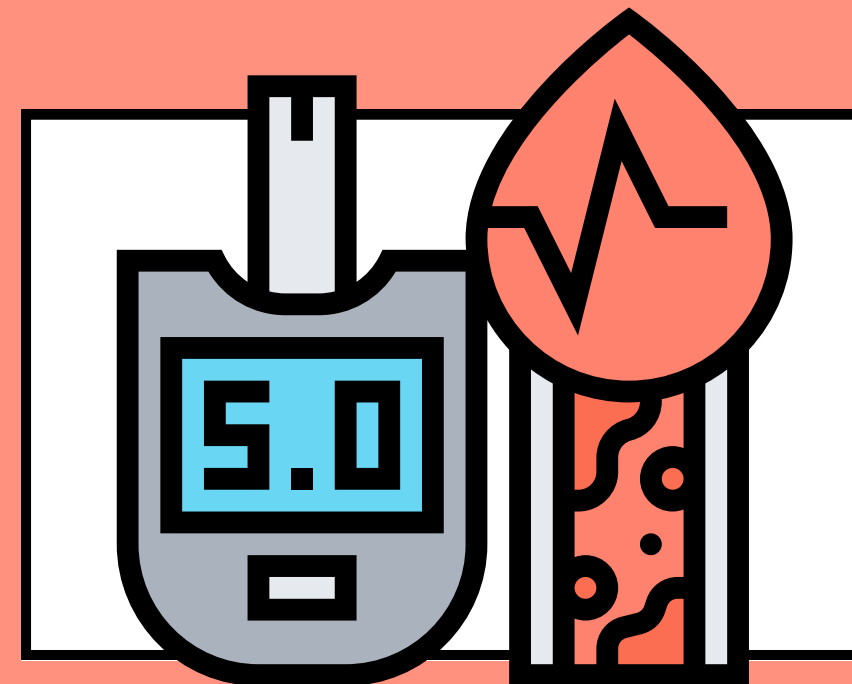
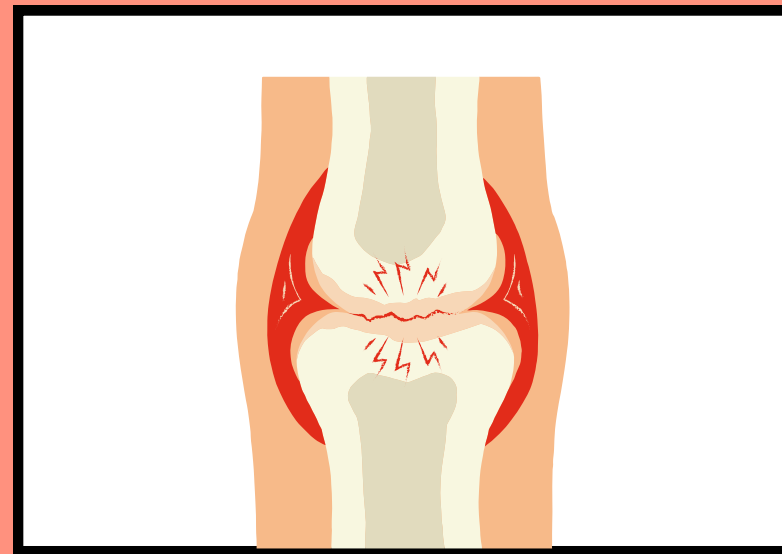
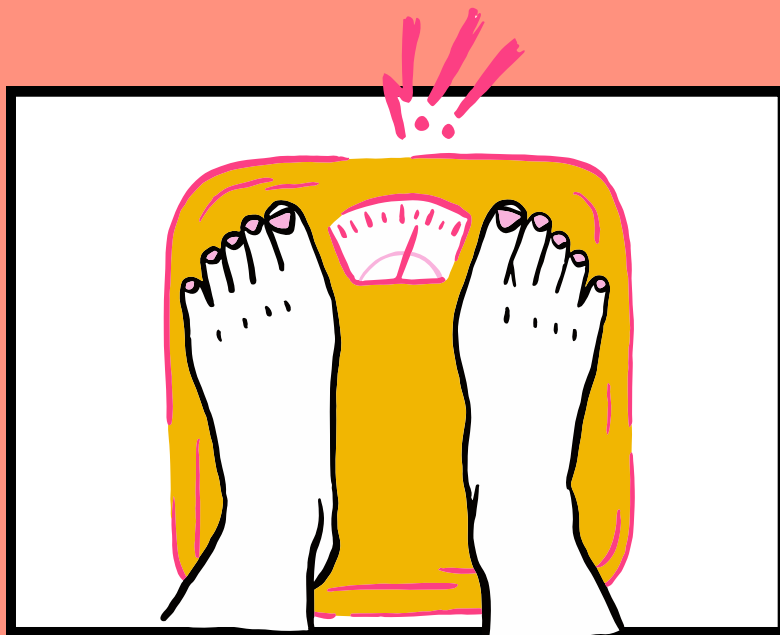
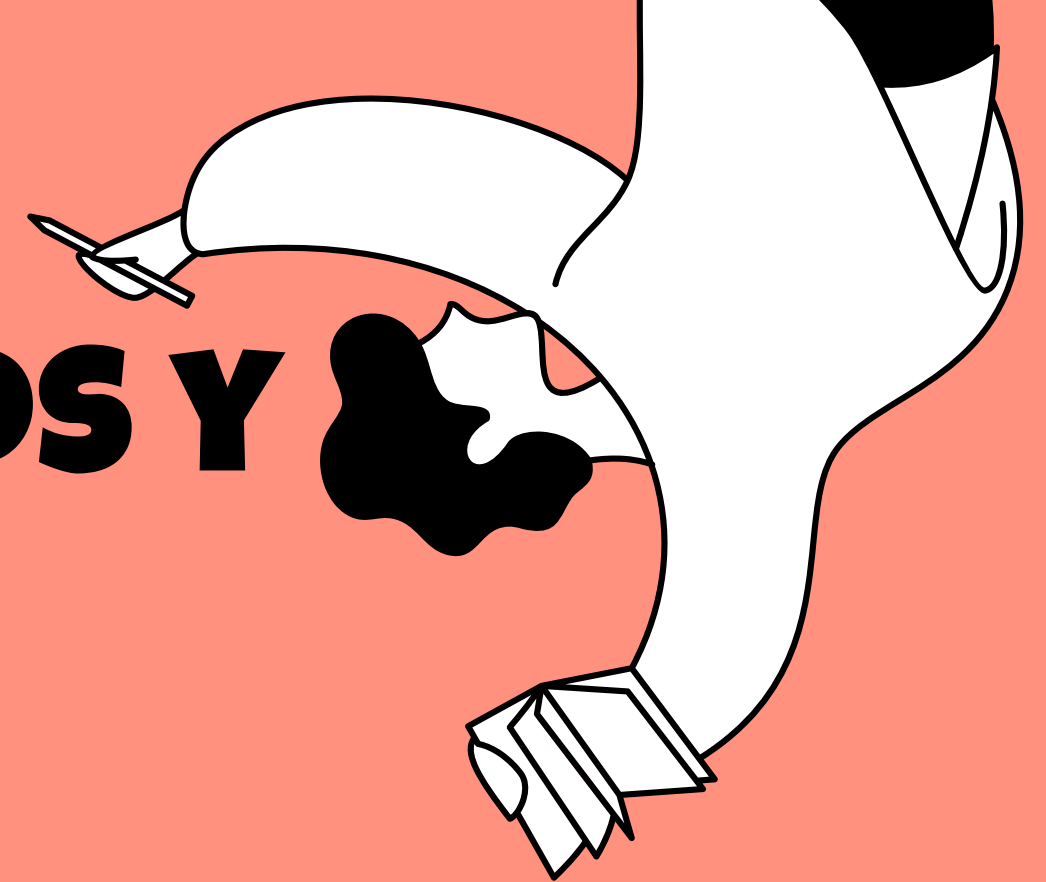
ALIMENTACIÓN en el CLIMATERIO

El climaterio es la etapa de transición entre la vida reproductiva y no reproductiva de la mujer, que incluye la menopausia (última menstruación). Ocurre generalmente entre los 45 y 55 años.

Durante este periodo se producen cambios hormonales, principalmente una disminución de estrógenos, que generan síntomas y aumentan el riesgo de algunas enfermedades.



PRINCIPALES CAMBIOS Y RIESGOS:



Aumento de peso y grasa corporal.
Pérdida de masa ósea (osteoporosis).
Cambios en el metabolismo de lípidos (colesterol elevado).
Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Recomendaciones de Alimentación:

Frutas y verduras en abundancia (5 porciones al día).

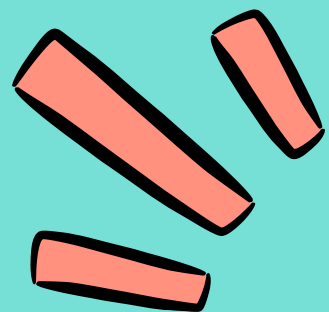


Cereales integrales y legumbres para fibra y energía sostenida.



Preferir carnes magras (pollo, pavo) y pescado (rico en ácidos grasos omega-3).





Dieta para la menopausia

sarai
alonso
nutricionistas

Alimentos a evitar o reducir

Ultraprocesados y azúcares refinados



Exceso de cafeína o alcohol



Embutidos



Comidas fritas



Harinas blancas



Bebidas carbonatadas



Alimentos para incluir en la menopausia

Grasas saludables

Aguacate



Aceite de oliva virgen extra



Frutos secos



Semillas



Proteínas de calidad

Legumbres



Pescado



Pollo



Lácteos



**Mantener un peso saludable:
Controlar porciones.**

Acompañar la dieta con actividad física regular (caminar, nadar, bailar).

Hidratación:

Beber suficiente agua (mínimo 1.5 a 2 litros diarios).

Reducir consumo de alcohol y bebidas azucaradas.



La alimentación en el climaterio es un pilar esencial para afrontar de forma saludable los cambios hormonales, físicos y emocionales propios de esta etapa de la vida de la mujer. Adoptar una dieta equilibrada, rica en nutrientes clave como calcio, vitamina D, fibra, proteínas de calidad y grasas saludables, contribuye a prevenir complicaciones como la osteoporosis, el aumento de peso y las enfermedades cardiovasculares, al mismo tiempo que ayuda a reducir la intensidad de los síntomas típicos como sofocos o insomnio.

Además, una alimentación adecuada, combinada con actividad física regular, hidratación suficiente y autocuidado emocional, favorece una mejor calidad de vida, fortaleciendo la autonomía, la energía y el bienestar integral de la mujer. En este sentido, promover hábitos de alimentación saludables durante el climaterio no solo previene riesgos, sino que empodera a la mujer para tomar decisiones informadas y activas sobre su salud, adaptándose de forma positiva a esta etapa natural de transición.

bibliografia

**profe pongame 30% espero habermelo ganado
jjaja**

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). Menopausia. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/menopause>

Secretaría de Salud de México. (2018). Guía de Práctica Clínica. Manejo del Climaterio y la Menopausia. México: Secretaría de Salud. Recuperado de: <http://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/SS-451-15/ER.pdf>

Ortega, R. M., & López-Sobaler, A. M. (2019). Nutrición y menopausia: revisión de recomendaciones nutricionales. Nutrición Hospitalaria, 36(4), 880–887. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/>

instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES). (2018). Climaterio y menopausia: información básica para mujeres. Gobierno de México.