



Nombre del alumno: Bonifaz Álvarez Brissa Paola

Nombre del tema: Alimentación en la vejez y
alimentación climatario

Nombre de la materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor(a): Karla Jaqueline Flores
Aguilar

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Unidad: 3

Cuatrimestre: 3

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de julio
de 2025

Introducción.

La alimentación en la vejez y durante el climaterio es fundamental para mantener la salud y el bienestar. A continuación, se presentan algunas instrucciones y recomendaciones para una alimentación saludable en estas etapas de la vida.

Alimentación en la Vejez

- *Necesidades nutricionales:* Las personas mayores necesitan una dieta equilibrada que incluya:
 - Proteínas para mantener la masa muscular
 - Calcio y vitamina D para mantener la salud ósea
 - Fibra para prevenir el estreñimiento
- Vitaminas y minerales esenciales para mantener la salud general
 - *Recomendaciones:*
 - Come alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías vacías
- Incluye frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras en tu dieta
- Limita el consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos

Alimentación durante el Climaterio

- *Cambios hormonales:* Durante el climaterio, los cambios hormonales pueden afectar la salud y el bienestar.
 - *Recomendaciones:*
 - Come alimentos ricos en fitoestrógenos, como soja y frutas
 - Incluye alimentos ricos en omega-3, como pescado y nueces
- Limita el consumo de alimentos que pueden empeorar los síntomas del climaterio, como cafeína y alcohol

Beneficios de una Alimentación Saludable

- Mejora de la salud:* Una alimentación saludable puede ayudar a mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- Aumento de la energía:* Una dieta equilibrada puede ayudar a aumentar la energía y mejorar el rendimiento físico.

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Variedad y abundancia de frutas y verduras
- Comer al menos 3 comidas principales y 1-2 colaciones al día
- Proteínas de calidad
- Lácteos bajo en grasa y no en exceso
- Evitar el exceso de sal, azúcares y grasas saturadas
- Beber agua constantemente
- Tratar de comer en compañía, para evitar la soledad



ALIMENTACIÓN ADECUADA:

- Frutas y verduras en cada comida posible (5 porciones al día)
- Proteínas ya sea pescado, pollo sin piel huevo, leche o lácteos bajo en grasa
- Cereales como avena, arroz integral y tortilla de maíz no en exceso
- Algunas grasas saludables serían el aceite de oliva, aguacate etc.



PORCIONES RECOMENDADAS:

Granos: 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal seco, ½ taza de arroz cocido

verduras: 1 taza de verduras cocidas o crudas, 2 tazas de verduras de hoja verde crudas

Fruta: 1 taza de de fruta fresca, 1 manzana (naranja o banana grande)

Proteínas: 1 onza de pescado o carne, 1 huevo, ½ onza de frutos secos (12 almendras o 7 nueces), ¼ de taza de frijoles



EJERCICIOS RECOMENDADOS (INFLUYENDO MENTALES):

Físicos: caminar diario 30 min, estiramientos y ejercicio de movilidad, montar bicicleta si es que se puede, natación si es que se puede.

Mentales: Sopa de letras, lectura diaria, juegos de memoria y aprender alguna actividad nueva.

FORMA Y CARACTERÍSTICAS DEL CALZADO PARA ADULTOS MAYORES:

- cómodo y ligero (No tan apretados ni duros)
- suela antideslizante para prevenir caídas
- que no aprieta tanto en la parte de los dedos
- Cierre fácil, sin tacon alto y materiales suaves y transpirables.



ALIMENTACIÓN CLIMATARIO

La alimentación en el climaterio se refiere a la dieta recomendada para mujeres durante la transición a la menopausia, con el objetivo de manejar los síntomas y prevenir problemas de salud asociados. Se enfoca en alimentos ricos en calcio, antioxidantes, grasas saludables y fibra, además de moderar el consumo de ciertos alimentos



RECOMENDACIONES GENERALES:

- Dieta equilibrada
- sueño adecuado
- control de estrés
- evitar el consumo de tabaco y alcohol
- revisiones ginecológicas periódicas



PORCIONES RECOMENDADAS:

3 o más porciones de frutas, 2 o más raciones de verduras, 4 raciones de lácteos (preferiblemente descremados), 3-4 raciones de aceite de oliva, y 2-3 raciones de pan y cereales..
Agua mínimo 2 litros diarios



EJERCICIOS RECOMENDADOS (INFLUYENDO MENTALES):

Físicos: caminata o bicicleta(30 min), yoga o pilates, natación o baile.
Mentales: Lectura, crucigramas, juego de memoria aprender algo nuevo y meditación.



CALZADO ADECUADO:

- Cómodo ligero y suave
- Puntera amplia
- Suela antideslizante
- Tacones bajos
- Buen soporte de arco
- De material flexible



Bibliografía.

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/porciones-recomendadas-para-adultos-ug2170>

https://www.quironsalud.com/hospital-madrid/es/guia_alimentacion_menopausia

<https://www.calzadoscomodos.com/blog/consejos-y-recomendaciones/como-elegir-calzado-apropiado-para-personas-mayores>

<https://edn.issste.gob.mx/Imagenes/Biblioteca/Rev/REDN20134102226.pdf>

<https://www.fitactiva.com/blog/ejercicios-de-fuerza-para-la-menopausia/>