



**MATERIA NUTRICIÓN CLÍNICA**

**PROFESORA: KARLA JAQUELINE  
FLORES AGUILAR**

**3ER CUATRIMESTRES**

**ALUMNO: JORGE LUIS PONCE  
SOBERANO**

# INTRODUCCION

## ALIMENTACION EN LA VEJES

La vejez es una etapa de la vida caracterizada por diversos cambios físicos, mentales y sociales que influyen directamente en el estado nutricional de las personas. A medida que envejecemos, el cuerpo presenta una disminución en la masa muscular, en la densidad ósea, en la percepción del gusto y en la eficiencia del aparato digestivo, lo que puede afectar el apetito y la absorción de nutrientes. Además, el riesgo de padecer enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, osteoporosis y problemas cardiovasculares aumenta con la edad.

Una alimentación adecuada en la vejez no solo contribuye a prevenir o controlar estas enfermedades, sino que también mejora la calidad de vida, mantiene la autonomía funcional y fortalece el sistema inmunológico. Por esta razón, es fundamental promover hábitos alimentarios saludables que incluyan alimentos ricos en nutrientes, fácilmente digeribles y adaptados a las necesidades individuales de cada adulto mayor.

## ALIMENTACION EN EL CLIMATERIO

El climaterio es una etapa de transición en la vida de la mujer que abarca el periodo previo, durante y posterior a la menopausia, y se caracteriza por cambios hormonales, especialmente la disminución del estrógeno. Estos cambios pueden provocar síntomas como bochornos, alteraciones del sueño, aumento de peso, pérdida de masa ósea y mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Una alimentación equilibrada durante el climaterio es fundamental para mitigar estos efectos. Se recomienda una dieta rica en calcio y vitamina D para prevenir la osteoporosis, así como el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres que aporten fibra, antioxidantes y fitoestrógenos, compuestos vegetales que pueden ayudar a regular los síntomas hormonales. También es importante moderar el consumo de grasas saturadas, azúcares y sal para reducir el riesgo cardiovascular y controlar el peso.

# ALIMENTACION EN LA VEJES

La alimentación en la vejez se refiere al conjunto de hábitos y prácticas nutricionales adecuadas para las personas adultas mayores, con el fin de mantener una buena salud, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida durante esta etapa.

A medida que envejecemos, el cuerpo experimenta cambios fisiológicos, como la disminución del metabolismo, pérdida de masa muscular, cambios en el apetito y alteraciones en la absorción de nutrientes.

Por ello, la alimentación en esta etapa debe ser equilibrada, variada y adaptada a las necesidades individuales, incluyendo una buena hidratación y el consumo de alimentos ricos en fibra, vitaminas, minerales y proteínas de calidad.

En la etapa de la vejez, el cuerpo experimenta cambios físicos y metabólicos que hacen fundamental una alimentación equilibrada. Consumir al menos 5 porciones diarias de frutas y verduras es clave para mantener la salud y prevenir enfermedades.



En la vejez, el cuerpo necesita alimentos que aporten energía de forma saludable. Por eso, los cereales integrales son una excelente elección, lo recomendado es de 3 a 6 porciones al día.

Las legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos, habas, etc.) son un alimento fundamental en la dieta de las personas mayores, ya que aportan múltiples beneficios para la salud

Consumir de 2 a 3 veces por semana.



Durante la vejez, el cuerpo pierde masa muscular de forma natural. Por eso, es fundamental consumir proteínas magras, ya que ayudan a mantener la fuerza, prevenir caídas y fortalecer el sistema inmunológico, sin aportar grasas dañinas un aproximado es de 60 a 72 gramos de proteína al día.

Con el paso de los años, la sensación de sed disminuye, lo que aumenta el riesgo de deshidratación en las personas mayores. Por eso, es fundamental tomar agua suficiente todos los días, incluso si no se tiene sed, lo recomendado es de 1.5 a 2 litros de agua al día.



En la vejez, es vital cuidar lo que comemos para prevenir enfermedades y mantener una buena calidad de vida. Reducir el consumo de sal y azúcar, así como evitar alimentos ultra procesados, ayuda a proteger el corazón, los riñones y el cerebro.



## Desayuno

- 1 taza de avena cocida en agua o leche descremada
- 1 pieza de fruta fresca (papaya, manzana o plátano pequeño)
- 1 vaso de leche baja en grasa o bebida vegetal enriquecida
- 1 cucharada de semillas de chía o linaza (opcional)

## ☞ Colación media mañana

- 1 yogur natural bajo en grasa o
- 1 manzana o pera

## 🍲 Comida

- 1 porción de pollo sin piel, pescado o carne magra (del tamaño de la palma de la mano)
- ½ taza de arroz integral o pasta integral
- 1 taza de verduras cocidas o al vapor (zanahoria, calabaza, espinaca)
- 1 taza de ensalada fresca con aceite de oliva y limón
- 1 vaso de agua natural

## 🌿 Colación vespertina

- Un puñado (15-20 g) de nueces, almendras o semillas sin sal
- 1 pieza de fruta o 1 rebanada de pan integral con queso fresco

## 🌙 Cena

- 1 sopa de verduras o crema ligera sin crema ni mantequilla
- 1 tostada horneada con frijoles y verduras
- 1 vaso de leche descremada o té sin azúcar

# ALIMENTACION EN CLIMATERIO

La alimentación en el climaterio se refiere al conjunto de hábitos alimenticios adecuados durante la etapa de transición entre la vida reproductiva y no reproductiva de la mujer, que incluye la perimenopausia, menopausia y posmenopausia. Esta fase está marcada por cambios hormonales, especialmente la disminución del estrógeno, lo que puede afectar el metabolismo, la salud ósea, cardiovascular y el estado de ánimo.

El climaterio es una etapa natural en la vida de la mujer que marca el paso hacia la menopausia. Durante este periodo, hay cambios hormonales importantes que pueden afectar el peso, los huesos, el estado de ánimo y el metabolismo. Por eso, una alimentación adecuada es clave para vivir esta etapa con salud y bienestar.



El climaterio es una etapa de transición en la vida de la mujer que incluye la menopausia. En este periodo, los cambios hormonales (principalmente la disminución del estrógeno)

Durante el climaterio, los niveles de estrógeno disminuyen, lo que acelera la pérdida de masa ósea y aumenta el riesgo de osteoporosis. Por eso, una buena alimentación es fundamental para mantener los huesos fuertes y prevenir fracturas.



- Aumentar el consumo de frutas y verduras
- Aportan vitaminas, minerales y antioxidantes
- Ayudan a controlar el peso y la inflamación

Consumir calcio y vitamina D

- Lácteos bajos en grasa, sardinas, brócoli, tofu
- Fortalecen los huesos y previenen la osteoporosis



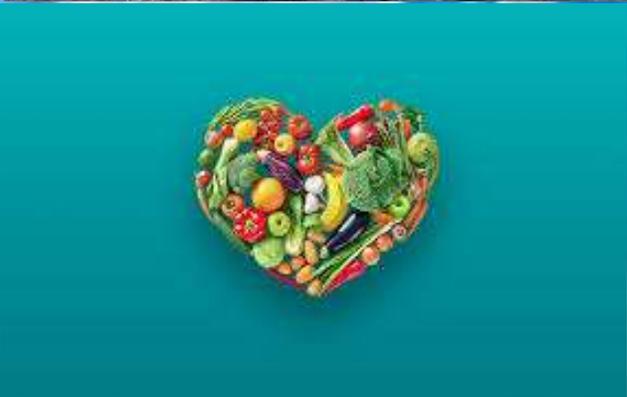
Incluir proteínas magras

- Pollo, pescado, huevo, legumbres
- Ayudan a mantener la masa muscular

Preferir grasas saludables

- Aguacate, aceite de oliva, nueces, semillas
- Protegen el corazón y el equilibrio hormonal





### Desayuno

- 1 taza de avena cocida (150 ml) con leche descremada
- 1 fruta mediana (manzana, pera, o plátano)
- 1 cucharada de semillas de chía o linaza

### Colación media mañana

- 1 yogur natural bajo en grasa (125 g)
- 5 nueces o almendras (aprox. 15 g)

### Comida

- 100 g de pollo, pescado o carne magra (del tamaño de la palma de la mano)
- ½ taza de arroz integral o quinoa cocida (90 g)
- 1 taza de verduras al vapor o ensalada variada (150 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva para aliñar (5 ml)

### Colación vespertina

- 1 pieza de fruta fresca (naranja, kiwi o durazno)
- 1 rebanada de pan integral (30 g) con queso fresco bajo en grasa (30 g)

### Cena

- 1 taza de sopa de verduras o crema ligera (250 ml)
- 2 tostadas integrales (30 g cada una) con aguacate (30 g)
- 1 vaso de leche descremada o bebida vegetal (200 ml)

## **Bibliografía**

<https://inger.gob.mx/>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/nutrition-for-older-adults/art-20474254>

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

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/menopause-diet/art-20489316>

<https://www.nia.nih.gov/health/menopause-and-diet>