



## Supernota

*Nombre del Alumno: Gerardo Gordillo Pérez*

*Nombre del tema: Alimentación en diferentes etapas*

*Parcial: Tercer*

*Nombre de la Materia: Nutrición*

*Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre: Tercer*

*Lugar y Fecha de elaboración  
Comitán de Domínguez, Chiapas*

*3 de Julio de 2025*

## Introducción

La alimentación es un componente fundamental en la promoción de la salud durante el climaterio y la vejez. En el climaterio, etapa que marca la transición hacia la menopausia, los cambios hormonales, especialmente la disminución del estrógeno, generan alteraciones metabólicas, óseas y cardiovasculares. Una alimentación adecuada, rica en calcio, vitamina D, fitoestrógenos (como los que se encuentran en la soja), omega 3, fibra y antioxidantes, puede contribuir significativamente a aliviar síntomas como los sofocos, estabilizar el estado de ánimo, prevenir la pérdida ósea y proteger la salud cardiovascular.

Por su parte, en la vejez, el organismo presenta una reducción de masa muscular (sarcopenia), disminución del metabolismo basal, alteraciones en la absorción de nutrientes y un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Por ello, es crucial asegurar una dieta rica en proteínas de alta calidad, vitaminas del grupo B, vitamina D, calcio, zinc, y líquidos suficientes, adaptada a las posibles limitaciones físicas o digestivas propias de esta etapa.

Tanto en el climaterio como en la vejez, la alimentación debe ir acompañada de actividad física regular, evaluación médica constante y apoyo emocional. Una dieta balanceada no solo previene enfermedades, sino que también mejora la calidad de vida, la funcionalidad y la independencia, favoreciendo un envejecimiento activo y saludable. En conjunto, tanto en el climaterio como en la vejez, la alimentación debe considerarse una herramienta clave para preservar la salud física y mental, favorecer la autonomía y mejorar la calidad de vida. Más allá de cubrir necesidades nutricionales, una dieta adecuada contribuye al bienestar emocional y social, promoviendo un envejecimiento activo, digno y saludable. Es esencial que estas recomendaciones sean acompañadas por actividad física regular y seguimiento médico personalizado.

Aunque las necesidades nutricionales específicas varían entre estas etapas, ambas requieren una alimentación consciente, adaptada y supervisada, que responda a los cambios fisiológicos propios de cada proceso y promueva un envejecimiento activo y saludable. La alimentación, más allá de ser una necesidad fisiológica, se convierte en una forma de autocuidado esencial durante etapas críticas de la vida como el climaterio y la vejez. Ambos momentos implican transiciones profundas, tanto físicas como emocionales, que pueden impactar significativamente la salud y el bienestar general.

## ALIMENTACION EN LA VEJEZ

### QUE ES

Nutrición es consumir una dieta saludable y balanceada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua.



### RECOMENDACIONES

- Comer 5 veces al día: 3 comidas principales y 2 colaciones
- Mantener una buena hidratación
- Evitar el consumo excesivo de sal, azúcares y grasas saturadas
- Preferir el consumo de alimentos frescos y naturales
- Realizar actividad física
- Realizar juegos mentales tales como crucigramas, sopa de letras,

### CALZADO ADECUADO

Debe ser:

- Cómodo, flexible y antideslizante
- Con suela gruesa, pero ligera, que evite resbalones
- Que contenga un buen soporte en el talón y el arco del pie
- Evitar usar zapatos muy apretados o tacones



### PORCIONES SUGERIDAS

Verduras — De 2 a 3½ tazas: una taza de verduras en pedacitos es igual a dos tazas de verduras de hojas verdes sin cocinar.

Frutas — De 1½ a 2 tazas: media taza de fruta en pedacitos es igual a un durazno fresco de unas 2 pulgadas (5 cm) o ½ taza de uvas.

Cereales — De 5 a 9 onzas: una onza de cereales es igual a un panecillo pequeño tipo bagel, una rebanada de pan integral; una taza de cereal en hojuelas listo para comer; o media taza de pasta o arroz cocidos.

Alimentos de proteína — De 5 a 6½ onzas: una onza de carne, pescado o ave es igual a un huevo, ¼ de taza de tofu o de frijoles cocidos, ½ onza de nueces o semillas, o 1 cucharada de mantequilla de maní (cacahuate).



## ALIMENTACION EN EL CLIMATERIO

### QUE ES

La alimentación en el climaterio, etapa de transición a la menopausia, es crucial para manejar los síntomas y prevenir complicaciones a largo plazo. Se recomienda una dieta equilibrada, rica en calcio y vitamina D, baja en grasas saturadas y azúcares, y rica en fibra. Además, es importante mantenerse hidratada y evitar el consumo excesivo de alcohol y cafeína. .



### RECOMENDACIONES

- Realizar 5 comidas al día para tener un metabolismo activo
- Evitar el exceso de grasas saturadas, sales y azúcares
- Tener un horario de sueño adecuado
- Realizar actividad física
- Cuidar la salud ósea, cardiovascular y digestiva
- Aumentar el consumo de fitoestrógenos para el equilibrio de hormonas

### CALZADO

Especialmente porque los cambios hormonales pueden afectar la densidad ósea y la estructura del pie. Se recomienda optar por calzado que ofrezca buen soporte, amortiguación y espacio para los dedos, evitando tacones altos o zapatos estrechos que puedan causar dolor o aumentar el riesgo de caídas.



### PORCIONES SUGERIDAS

Verduras y hortalizas: 4 a 5 porciones al día. fitoestrógenos (soya, brócoli, coles)  
 Frutas: 3 a 4 porciones al día  
 Cereales integrales y tubérculos: 4 a 6 porciones al día (según gasto energético)  
 Leguminosas y alimentos ricos en fitoestrógenos: 1 a 2 porciones al día  
 Alimentos de origen animal bajos en grasa: 2 a 3 porciones al día  
 Lácteos bajos en grasa y ricos en calcio: 2 a 3 porciones al día  
 Grasas saludables: 2 a 3 cucharaditas al día



## Bibliografía

<https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/alimentacion-en-la-tercera-edad/>

<https://www.gob.mx/inapam/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?idiom=es>

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