UDS
Mi Universidad

Nombre:
Esmeralda Velazquez de la Cruz.

Docente:
Karla Jaqueline Flores Aguilar.

Tema:
Alimentación en diferentes etapas.

Carrera:
Enfermería.

Materia:
Nutrición Clinica.

Cuatrimestre: 3 Parcial: 3

Comitan de domingues, chiapas
a 04 de julio del 2025.

Introducción

La alimentación en la vejes y el climaterio es un tema Crucial para mantener la Salud y el bienestar en etapas de la vida.

Es como a cambios en donde vamos envejecemos y nuestros cuerpos van experimentando cambios fisiologicos que afectan nuestra capacidad capacidad para digerir y absorber nutrientes ya que la vejez se caracteriza por una disminución en la masa muscular, la densidad osea y la función inmunologica lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades cronicas como la osteoporosis, la diabetes y la enfermedad cardiovascular.

Una alimentación adecuada en la vejez y el climaterio debe ser rica en nutrientes esenciales, como proteinas calcio, vitamina D y fibra.

Es importante consumir alimentos que promuevan la salud ósea, que ayuden a manter y a consumir lacteos, pescado y frutos secos y otras que ayuden a mantener la función cardiovascular como las frutas verduras y granos integrales, tambien es importante tener una hidratación adecuada y evitar el consumo de alimentos procesados.

ALIMENTACIÓN VEJEZ

DEFINICIÓN

La alimentación en la vejez se refiere a la ingesta de nutrientes esenciales para mantener la salud y el bienestar en personas mayores.

Importancia

La alimentación adecuada en la vejez es crucial para prevenir enfermedades crónicas, mantener la función física y cognitiva, y mejorar la calidad de vida.

RECOMENDACIONES

1. Come una variedad de alimentos
2. Mantén un peso saludable
3. Bebe suficiente agua
4. Limita el consumo de azúcares y grasas
5. Incluye alimentos ricos en fibra
6. Elige alimentos ricos en nutrientes
7. Evita el consumo excesivo de sal
8. Come con regularidad
9. Considera la suplementación
10. Consulta con un profesional

EJERCICIOS MENTALES

La vejez es una etapa de la vida en la que es importante mantener la mente activa y estimulada para prevenir el deterioro cognitivo y promover la salud mental.

- crucigramas.
- sopa de letras.
- rompecabezas.
- tangram.
- laberintos.

Juegos de mesa:
ajedrez, juego de dados, juego de cartas, lotería, bingo, juegos de lógica.

Alimentación de buena calidad

- Frutas frescas y variadas.
- Verduras frescas y variadas.
- Granos integrales (arroz integral, quinoa, pan integral).
- Proteínas magras (pollo, pescado, tofu).
- Grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos, semillas).
- Lácteos bajos en grasa (leche, yogur, queso).
- Alimentos ricos en fibra (legumbres, frutas, verduras).
- Alimentos ricos en antioxidantes (frutas, verduras, frutos secos).
- Agua y líquidos adecuados.

Porciones

•Verduras y frutas: 2-3 tazas de verduras y 1.5-2 tazas de frutas al día.
•Granos: 5-9 onzas de granos, preferiblemente integrales.
•Proteínas: 5-6.5 onzas de proteínas, incluyendo carnes magras, pescado, huevos y legumbres.
•Lácteos: 3 tazas de leche baja en grasa o sin grasa, o productos lácteos equivalentes.
•Líquidos: Beber abundante agua a lo largo del día, incluso si no se tiene sed.

Verduras 2-3 tazas,1 taza de ensalada, 1/2 taza de verduras cocidas.
Frutas 1.5-2 tazas,1 pieza de fruta mediana, 1/2 taza de fruta picada.
Granos 5-9 onzas,1 rebanada de pan integral, 1/2 taza de arroz cocido.
Proteínas 5-6.5 onzas, 3 onzas de pollo o pescado, 1/2 taza de legumbres.
Lácteos 3 tazas,1 taza de leche, 1 taza de yogurt

ALIMENTACIÓN CLIMATERIO

¿Que es?

El climaterio es el periodo transicional entre la madurez reproductiva y la pérdida gradual de la función ovárica. El climaterio tiene una duración aproximada de 20 años y durante este proceso el envejecimiento se hace evidente y la mujer pasa a un estado fisiológico de no reproducción, debido a que cesa el funcionamiento de los ovarios, glándulas que produce el estrógeno, importante hormona durante la vida reproductiva femenina.

Ejercicios mentales

ejercicios aeróbicos de intensidad moderada, entrenamiento de fuerza y ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

- Realizar ejercicio aeróbico regularmente (caminar, correr, nadar, etc.)
- Incorporar entrenamiento de fuerza para fortalecer los músculos
- Practicar actividades que mejoren la flexibilidad y el equilibrio (yoga, pilates, taichí)
- Mantener una actividad física diaria (caminar, subir escaleras, etc.)

Y tener en cuenta consideraciones importantes como adaptar la intensidad del ejercicio a la condición física de cada persona, realizar calentamiento y enfriamiento adecuados, escuchar al cuerpo y disfrutar de la actividad.

RECOMENDACIONES

es crucial para mantener el bienestar general y mitigar los síntomas asociados con la menopausia. Se recomienda un aumento en el consumo de calcio y vitamina D, fibra, frutas, verduras, y pescado rico en omega-3. Es importante limitar las grasas saturadas y trans, así como el consumo de azúcares añadidos y sodio.

Alimentación clave

- Lácteos descremados o semidescremados: Fuentes importantes de calcio, esencial para la salud ósea.
- Pescado azul: Aporta ácidos grasos omega-3, beneficiosos para la salud cardiovascular y con efecto antiinflamatorio.
- Frutas y verduras: Ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, que ayudan a combatir el envejecimiento celular y a proteger el sistema inmunitario.
- Legumbres: Fuentes de proteína vegetal, fibra y minerales.
- Cereales integrales: Buena fuente de fibra, que ayuda a regular el tránsito intestinal y a mantener niveles de energía estables.
- Semillas: Aportan fibra, grasas saludables, vitaminas y minerales.
- Aceite de oliva virgen extra: Fuente de grasas saludables y antioxidantes.

Calzado

- Opta por zapatos cómodos, con buen soporte y espacio para los dedos.
- Evita los tacones altos y los zapatos puntiagudos que pueden ejercer presión excesiva en los pies.
- Considera zapatos con buen soporte para el arco del pie y amortiguación.
- Busca calzado fabricado con materiales transpirables que permitan la circulación del aire.

Ejercicios:

- Realiza ejercicios que fortalezcan los músculos de los pies y las piernas para mejorar la estabilidad y flexibilidad.
- Camina o nada regularmente para mejorar la circulación sanguínea en las piernas y pies.

Porciones

Lácteos y sustitutos: 3-4 porciones diarias de leche, yogur o queso (o alternativas enriquecidas con calcio si hay intolerancia).
Frutas y verduras: 5 o más porciones al día, priorizando frutas y verduras coloridas (ricas en antioxidantes).
Granos integrales: 3 o más porciones al día, incluyendo arroz integral, quinoa, avena, etc.
Proteínas: Priorizar carnes magras, aves, pescado (2-3 veces por semana, incluyendo pescado azul como salmón o sardinas) y opciones vegetales como legumbres, tofu y frutos secos.
Grasas saludables: Incluir aceite de oliva, aguacate, frutos secos y semillas (moderando el consumo de grasas saturadas).
Legumbres: 2-3 veces por semana, como garbanzos, lentejas o frijoles.
Agua: Beber abundante agua (al menos 2 litros diarios) para mantenerse hidratada.

Bibliografía

- https://www.endocrino.cat.
- https://www.aapec.org.
- https://revistafml.es.