Super nota

Nombre del Alumno: Vazquez Garcia Jonatan Emanuel
Nombre del tema: alimentación vejez y alimentación climaterio
Parcial: Tercer Parcial
Nombre de la Materia: Nutricion clínica
Nombre del profesor: KARLA JAQUELINE FLORES AGUILAR
Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería
Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre

La independencia Chiapas a 05 de julio del Año 2025
Lugar y Fecha de elaboración

Introducción

La alimentación desempeña un papel fundamental en todas las etapas de la vida, pero adquiere una importancia particular durante la vejez y el climaterio, debido a los cambios fisiológicos, hormonales y metabólicos que se presentan en estos periodos. En la vejez, el cuerpo experimenta una disminución en la masa muscular, la densidad ósea y la capacidad digestiva, lo que hace necesario ajustar la dieta para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas. Por otro lado, el climaterio, etapa de transición hacia el final de la vida reproductiva en la mujer, se caracteriza por alteraciones hormonales que pueden afectar el metabolismo, el estado de ánimo y la composición corporal. Una alimentación adecuada y adaptada a estas condiciones no solo mejora la calidad de vida, sino que también puede aliviar síntomas asociados y prevenir complicaciones futuras. Por ello, es esencial comprender las necesidades nutricionales específicas de estas etapas y promover hábitos alimentarios saludables que acompañen los procesos de envejecimiento y cambio hormonal de manera equilibrada. La alimentación durante la vejez y el climaterio debe ser comprendida no solo como una necesidad fisiológica, sino como una herramienta clave para mantener la salud, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. En ambas etapas, los cambios físicos y hormonales requieren una adaptación en los hábitos alimentarios, priorizando una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales como calcio, vitamina D, proteínas y fibra, y reducida en azúcares, grasas saturadas y sodio. En el caso del climaterio, una nutrición adecuada puede ayudar a mitigar síntomas como los sofocos, la pérdida ósea y los cambios en el metabolismo. Asimismo, en la vejez, una dieta balanceada contribuye a conservar la funcionalidad, prevenir la desnutrición y fortalecer el sistema inmunológico.

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

RECOMENDACIONES GENERALES

tiene como objetivo mantener una buena salud y calidad de vida:
se recomienda comer 5 vece al día, manteniendo una buena hidratación, evitar el consumo de azucarez, sal y grasas , preferir alimentos frescos

EJERCICIOS RECOMENDADOS

en esta edad, los ejercicios recomendados para mantener la movilidad, flexibilidad, y para ayudar en la prevención de caídas
los ejercicios mas recomendados son: caminatas de 20 a 30 minutos por día, ejercicios de estiramiento, yoga, y ejercicios de equilibrios

ALIMENTACION

su enfoque es ayudar a mantener un peso saludable, tener una buena hidratación así obtener todos los nutrientes esenciales
frutas y verduras de 3 a 5 porciones al día, proteínas carnes magras, pescado, huevo, queso fresco y leguminosas, 1 o 2 porciones por comida, cereales integrales, lácteos bajos en azucares

PORCIONES SUJERIDAS

las porciones se realizan basada a la necesidad de cada persona, considerando la edad, nivel de actividad física, y estado de salud, limitando el consumo excesivo de azucares, grasas y sal, consumir medio plato de verduras al dia, cereales media taza, fruta una pieza mediana tomar agua constantemente

ALIMENTACION EN LA VEJEZ

CALZADO

se recomienda usar calzado cómodo cerrado con buen ajuste, suela antideslizante y flexible, con tacón bajo, punta ancha o redonda, plantilla acolchonada, material transpirable, ligeros y fácil colocación.

ALIMENTACIÓN

CLIMATERIO

El climaterio es una etapa natural en la vida de la mujer, que marca la transición del periodo fértil hacia la menopausia, suele comenzar entre los 40 y 50 años y se caracteriza por cambios hormonales

Debe incluir

Calcio y vitamina D: esenciales para prevenir la osteoporosis. Se recomienda incluir lácteos bajos en grasa, vegetales de hoja verde, almendras y pescados como el salmón.

Proteínas de calidad: ayudan a mantener la masa muscular. Fuentes recomendadas: huevos, legumbres, carnes magras, pescado y tofu.

Fitoestrógenos: presentes en la soja, linaza y legumbres, pueden imitar los efectos del estrógeno y aliviar algunos síntomas.

Fibra y agua: para evitar el estreñimiento y controlar el colesterol. Frutas, verduras, cereales integrales y una buena hidratación son clave.

Control de grasas y azúcares: para prevenir el aumento de peso y el riesgo cardiovascular, que tiende a incrementarse en esta etapa.

Bibliografías

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

https://3clinic.es/climaterio-alimentos-esenciales-y-soluciones-naturales-para-la-dieta-de-la-premenopausia/

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

https://nutrisalud.net/nutricion-en-la-vejez-claves-para-una-vida-saludable/