



Super Nota.

Nombre del Alumno: Luis Fernando Velasco Vázquez.

Nombre del tema: Alimentación en diferentes etapas

Parcial: Tercer Parcial.

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica.

Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Enfermería.

Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre.

Lugar y Fecha de elaboración

Comitán De Domínguez, Chiapas. 03/07/25.

Introducción

La alimentación es un pilar fundamental en todas las etapas de la vida, pero adquiere un papel aún más relevante durante la vejez y el climaterio, debido a los cambios fisiológicos, hormonales y metabólicos que experimenta el cuerpo. Una nutrición adecuada no solo contribuye al bienestar físico, sino que también previene enfermedades crónicas, mejora la calidad de vida y favorece el envejecimiento saludable.

En el caso de los adultos mayores, una dieta equilibrada puede retrasar el deterioro funcional y fortalecer el sistema inmunológico, mientras que en las mujeres que atraviesan el climaterio, una correcta alimentación ayuda a minimizar los síntomas hormonales y a prevenir problemas como la osteoporosis o el aumento de peso.

Este trabajo aborda la importancia de la alimentación durante estas dos etapas cruciales, brindando recomendaciones prácticas para promover la salud, el bienestar y una mejor calidad de vida.

ALIMENTACION EN LA VEJEZ.

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ.

Conforme las personas envejecen, su cuerpo experimenta cambios físicos, metabólicos y hormonales que impactan directamente en sus necesidades nutricionales. La buena alimentación en esta etapa es clave para mantener la salud, prevenir enfermedades y conservar la independencia.



IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN ADULTOS MAYORES.

Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, osteoporosis y problemas cardiovasculares. Previene la desnutrición y la pérdida de masa muscular, lo que reduce caídas y fracturas. Mejora la digestión y previene el estreñimiento gracias al consumo adecuado de fibra y líquidos. Fortalece el sistema inmunológico y contribuye al bienestar emocional.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA VEJEZ.

Recomendaciones Nutricionales en la Vejez

- *Incrementar el consumo de frutas y verduras, preferentemente frescas y de temporada.
- *Consumir proteínas de calidad: pescado, pollo, huevo, legumbres y, si es posible, lácteos bajos en grasa para fortalecer huesos y músculos.
- *Aumentar la ingesta de fibra (cereales integrales, frutas, verduras) para regular el tránsito intestinal.
- *Mantenerse bien hidratado, aunque no se sienta sed (mínimo 6-8 vasos de agua al día).
- *Reducir la sal y el azúcar, para prevenir hipertensión y diabetes.
- *Evitar grasas saturadas y alimentos ultra procesados.



Plato del Buen Comer

- 1.-SUFICIENTE: Lo que la persona ingiera al día deberá ser con base a sus necesidades.
- 2.-COMPLETA: Ingiera 1 alimento de cada grupo, en cada comida (frutas o verduras), proteína y cereales o legumbres).
- 3.-VARIADA: Una variación de cada grupo de alimentos, para evitar la monotonía.
- 4.-EQUILIBRADA: Un balance con la cantidad de alimentos en cada comida.
- 5.-HIGIÉNICA: Mantener un lavado y desinfección correcto de los alimentos.
- 6.-ADECUADA: Con los recursos económicos disponibles, las costumbres familiares y los gustos personales de la persona adulta mayor. (No olvides el lavado de manos de quien cocina como de la persona adulta mayor!)

DATO EXTRA.

Con la edad, se reduce la percepción del gusto y el olfato, lo que puede afectar el apetito. Por eso es ideal preparar comidas coloridas, variadas y de buena presentación.



DATO EXTRA.

Hacer ejercicio.

Alimentación en el CLIMATERIO

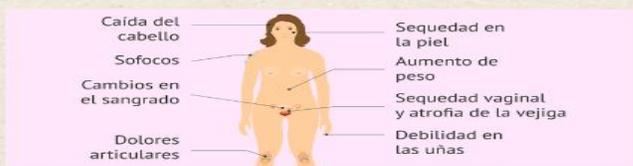
ALIMENTACIÓN EN EL CLIMATERIO

El climaterio es una etapa de transición en la vida de la mujer, que incluye la menopausia y los años previos y posteriores. Suele ocurrir entre los 45 y 55 años y se caracteriza por la disminución de hormonas como el estrógeno y la progesterona, lo que provoca cambios físicos y emocionales.



EFECTOS COMUNES EN EL CLIMATERIO

Aumento de peso, principalmente en el abdomen.
 Mayor riesgo de osteoporosis por la pérdida de calcio.
 Alteraciones en los niveles de colesterol y glucosa.
 Sofocos, cambios de humor, insomnio.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN EL CLIMATERIO

Calcio y Vitamina D: Para cuidar los huesos. Consumir lácteos bajos en grasa, almendras, brócoli, sardinas y exponerse al sol de forma moderada.
***Proteínas de buena calidad:** Ayudan a mantener la masa muscular, que suele disminuir.
***Grasas saludables:** Aguacate, frutos secos, semillas y aceite de oliva ayudan al corazón y al equilibrio hormonal.
***Fibra:** Para evitar el estreñimiento y controlar el colesterol.
***Reducir azúcares y harinas refinadas,** para prevenir el aumento de peso.
***Hidratación constante y evitar alcohol en exceso.**



TIP

Incluir alimentos ricos en fitoestrógenos (soya, linaza, tofu) puede ayudar a aliviar síntomas como los sofocos, ya que tienen efectos similares a los estrógenos naturales.

Bibliografía

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Envejecimiento y salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Secretaría de Salud, Gobierno de México. (2022). Guía de Alimentación Saludable para Adultos Mayores. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/documentos/alimentacion-en-el-adulto-mayor>

Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES). (2021). Salud y Alimentación en el Climaterio. Recuperado de: <https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/salud-en-el-climaterio>

Fundación Española de la Nutrición (FEN). (2022). Guía práctica de alimentación saludable en el adulto mayor. Recuperado de: <https://www.fen.org.es>

Conclusión

Tanto la vejez como el climaterio son etapas naturales de la vida que implican transformaciones físicas, hormonales y emocionales. Frente a estos cambios, una alimentación balanceada y adecuada se convierte en una herramienta fundamental para mantener la salud, prevenir enfermedades y conservar la independencia y calidad de vida.

Adoptar hábitos alimenticios saludables no solo ayuda a mejorar el estado nutricional, sino que también contribuye a fortalecer huesos y músculos, regular el metabolismo, controlar el peso y reducir los síntomas que se presentan durante el climaterio. Asimismo, la correcta hidratación, el consumo de alimentos frescos, ricos en fibra, vitaminas y minerales, así como la reducción de productos ultraprocesados, son claves para lograr un envejecimiento activo y saludable.

En conclusión, la alimentación consciente en estas etapas es una inversión en bienestar físico, emocional y social, permitiendo que las personas disfruten de una vida plena, independiente y con mayor calidad.