



Súper nota

Nombre del Alumno: Dominga Guadalupe Roblero Roblero

Nombre del tema: Alimentación en diferentes etapas

Parcial: Unidad 3

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Karla Jaqueline flores Aguilar

Nombre de la Licenciatura: En enfermería

Cuatrimestre: 3

Comitán de Domínguez Chiapas, 03/07/2025

Introduccion.

La buena nutricion es importante desde que somos niños hasta una edad adulta, es una manera de prevenir enfermedades, como enfermedades del corazon, diabetes tipo 2 y osteoporosis. Para llegar sanos a la vejez hay que comer porciones pequeñas con mas frecuencia, tambien es importante comer con regularidad al menos tres veces al dia, hay que checar que los alimentos sean faciles de preparar, facil de masticar y de digestionar.

Asi como el climaterio que es el periodo transicional entre la madurez reproductiva, hay que identificar los sintomas que presentan las mujeres en esta etapa del climaterio para haci poder tener una mejor alimentacion y los sintomas sean menos graves y dolorosos, por ejemplo, evitar el consumo de grasas y tratar de comer mas frutas y verduras y tambien lacteos ya que contienen vitamina D, lo que es tambien importante evitar es el consumo de alcohol o cual quier sustancia que cause daño a la salud y evitan que llevemos una buena alimentacion.

Tratemos de mejorar nuestra alimentacion desde la temprana edad, para que a lo largo del tiempo tengamos menos problemas de salud y una mejor actividad fisica.

Ya que hoy en dia se estan presentando muchos casos de mala alimentacion en especial en la edad adulta o mayor de edad, esto ocurre cuando no tenemos una mejor alimentacion estando en casa, hay que incluir en nuestras comidas o minimo desayunos un poco sobre el plato del buen comer, yq que si lo sabemos combinar bien, podremos tener un delicioso alimento, esto nos ayuda mucho cuando ya estamos apunto de llegar a la etapa del climaterio, ya que si nuestro hambito alimenticio esta bien, nos ayuda a redur un poco los sintomas y dolores que causa el climaterio.

Alimentacion en la vejez.

¿Que es la alimentacion en la vejez?

Se refiere a la dieta y los habitos alimenticios de las personas mayores.



¿por que es importante?

Puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cronicas, como: enfermedades del corazon, diabetes y osteoporosis.



¿ como comer sano?

Intentar comer porciones mas pequeñas con mas frecuencia, es importante comer con regularidad, al menos tres veces al dia.



¿ como afecta la mala alimentacion?

Afecta la debilidad muscular y menos masa osea que pueden llevar a caidas y fracturas.



¿ como llegar saludable a la vejez?

Mantenerse activo, escoger alimentos saludables, dormir lo suficiente, limitar el consumo de alcohol y participar activamente a su atencion medica.



¿Qué tipo de calzado utilizar?

Se refiere a la elección de zapatos que brinden comodidad, estabilidad y cseguridad, para prevenir caídas y lesiones.



¿Qué afecta?

El aumento de peso, problemas cardio vasculares y un sistema inmunologico debilitado, entre otros.



Alimentacion climaterio.

¿que es la alimentacion climaterio? Debe ser completa, equiliobrada y adapatada a las necesidades especificas de esta etapa, priorizando alimentos ricos en calcio, vitamina D y fibra.	
¿Qué se recomienda? Reducir el consumo de sal, azucares refinados, grasas saturadas, y reducir el consumo de alcohol.	EXCESOS DEFICIENCIAS 
¿Qué comer? Añade frutas y verduras, toma agua para aliviar la sequedad vaginal, sardinas para preveinir la perdida de masa osea y piña para aliviar la hinchazon	
¿Cómo disminuir los sintomas? Como a horas regulares todos los dias, consuma alimentos saludables que sea baja en grasas, consuma lacteos.	
¿Cómo afecta? Afecta a las mujeres fisica y emocionalmente debido a sus cambios hormonales.	

¿ que tipo de calzado utilizar?

Las mujeres obtan por un calzado comodo, con buen soporte y estabilidad, evitando tacones altos y estilos demasiado ajustados



Bibliografia.

https://www.google.com/search?sca_esv=c5a1f40b3c8677e8&sxsrf=AE3TifO_IraLS6hEI-3IGwx_u7TvwLdLpA:1751419436059&udm=2&fbs=AlljpHx4njfGojPVHhEACUHPiMOht6_BFq6vBloFFRK7qchKEOG9Skj7ODu_Blg8gyvi7OsPNjpDI3V0JjLtQKJuuQUdFLV_kngPAsEzvVAYDyJtPtvqF2eT7IYGik7jDj-nS3x5C9BdAcTzUSo5MCAyblfTaSmXN8I7jwS0egCOC_ySjgUybnQCqoVv_0laTOUxaQT0ndpTPmBaE52Hfj2kVOCGGSLiPsMiBjvmPeUn8PY9mlNYk&q=alimentacion+climaterio&sa=X&ved=2ahUKEwjI9drqgZ2OAXv5ckDHS8fHbQQtKgLgLegQIFRAB&biw=1218&bih=599&dpr=1.5#imgsrc=h8PF3tvCVeTNOM&imgdii=lmb8saQNYu0ZNM

https://www.google.com/search?sca_esv=c5a1f40b3c8677e8&sxsrf=AE3TifNWOGvbbw7R9AtLQcmw4dy2TqmVwqA:1751420402921&q=que+es+la+alimentacion+en+la+vejez&source=Inms&fbs=AlljpHx4njfGojPVHhEACUHPiMOht6_BFq6vBloFFRK7qchKEOG9Skj7ODu_Blg8gyvi7MXp9fg35UtDnhP82eAhhj9RLEWJNJPqrVD7un-zuBSV4HQpJr2cQQIOkjDMQoNUgM4MwN-gGTPTtkksecQINU6fU6D0s8vJPZkBoVWYwqmjo5aaP75LK_vl-tOdMHWoyhxREex2A8nzvHWfMy9cBW4VAkwiB5ZiqZplCH-yZgQcn7wohQ&sa=X&ved=2ahUKEwiewt-3hZ2OAXXb58kDHRmUEW4Q0pQJegQIDhAB&biw=1218&bih=599&dpr=1.5

[https://www.google.com/search?q=mala+alimentacion+en+la+vejez&sca_esv=c5a1f40b3c8677e8&biw=1218&bih=599&sxsrf=AE3TifOq6TidAeQgz8_mdllfVhIErPBDrQ%3A1751420406317&ei=9oIkalyKE_i_p84Pnp2NiAo&udm=2&oq=&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcniAIACoCCAeyBxAjGCcY6glyDRAjGPAFGCcYyQIY6glyDRAjGPAFGCcYyQIY6glyChAjGPAFGCcY6glyBxAjGCcY6glyDRAjGPAFGCcYyQIY6glyDRAjGPAFGCcYyQIY6glyDRAjGPAFGCcYyQIY6glyDRAjGPAFGCcYyQIY6glyDRAjGPAFGCcYyQIY6glyDRAjGPAFGCcYyQIY6glyFBAAGIAEGOMEGLQCGOkEGOOc2AEBMhQQABiABBjjBBi0AhhpBBjqAtgBATIUEAAyGAQY4wQYtAIY6QQY6gLYAQEyFBAAGIAEGOMEGLQCGOkEGOOc2AEBMhQQABiABBjjBBi0AhhpBBjqAtgBAUjGFFAAWABw](https://www.google.com/search?q=mala+alimentacion+en+la+vejez&sca_esv=c5a1f40b3c8677e8&biw=1218&bih=599&sxsrf=AE3TifOq6TidAeQgz8_mdllfVhIErPBDrQ%3A1751420406317&ei=9oIkalyKE_i_p84Pnp2NiAo&udm=2&oq=&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcniAIACoCCAeyBxAjGCcY6glyDRAjGPAFGCcYyQIY6glyDRAjGPAFGCcYyQIY6glyChAjGPAFGCcY6glyBxAjGCcY6glyDRAjGPAFGCcYyQIY6glyDRAjGPAFGCcYyQIY6glyDRAjGPAFGCcYyQIY6glyDRAjGPAFGCcYyQIY6glyDRAjGPAFGCcYyQIY6glyFBAAGIAEGOMEGLQCGOkEGOOc2AEBMhQQABiABBjjBBi0AhhpBBjqAtgBATIUEAAyGAQY4wQYtAIY6QQY6gLYAQEyFBAAGIAEGOMEGLQCGOkEGOOc2AEBMhQQABiABBjjBBi0AhhpBBjqAtgBAUjGFFAAWABw)

[AXgBkAEAmAEAoAEAqgEAuAEByAEA-AEBmAlBoAlqqAlSmAMq8QWlXtclKLEASboGBggBEAEYAZIHATGgBwCyBwC4BwDCBwM0LTHlByc&scient=gws-wiz-serp](https://www.google.com/search?q=AXgBkAEAmAEAoAEAqgEAuAEByAEA-AEBmAlBoAlqqAlSmAMq8QWlXtclKLEASboGBggBEAEYAZIHATGgBwCyBwC4BwDCBwM0LTHlByc&scient=gws-wiz-serp)