



## **Súper nota**

*Nombre de los integrantes: Jeniffer Lizbeth Cruz Gómez*

*Nombre del tema: Alimentación en diferentes etapas*

*Tercera unidad*

*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica*

*Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: III*

*Comitán de Domínguez Chis. A 4/07/25*

# INTRODUCCIÓN

La alimentación es clave en la vida, especialmente cuando somos mayores o estamos en el climaterio. A medida que envejecemos, nuestro cuerpo necesita alimentos variados para estar sano. Es importante comer frutas, verduras, proteínas y lácteos. También hay que cuidar la cantidad de grasas que consumimos.

En el climaterio, las mujeres deben seguir comiendo bien, asegurándose de tener suficiente calcio y fibra en su dieta. debemos saber que, comer bien ayuda a sentirse mejor y más saludable en estas etapas de la vida. El cuidarnos a temprana edad puede ayudar de cuando vayamos creciendo nuestro cuerpo ya este un poco mas fortalecido, y cuando se presente alguna enfermedad nuestro cuerpo no se sienta tan devastado, aunque es normal ya que nuestro cuerpo se va desgastando con el tiempo; es por eso que en este trabajo se hablara mas a fondo de cada uno de estos temas y se veran algunas recomendaciones que pueden ser útiles en nuestra vida

# ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

## ¿ QUE ES?

Proceso de nutrición diseñado para satisfacer las necesidades específicas de las personas mayores, ayudando a mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas.



## Recomendaciones:

- Dieta equilibrada: Incluir frutas, verduras, proteínas magras (pollo, pescado, legumbres) y granos integrales. Frutas y Verduras:\* 5 porciones al día (ej. 7 plátanos, 7 manzanas, 14 zanahorias).
- 2.Proteínas: 1.0 a 1.2 g por kg de peso (ej. 420 g de pollo, 420 g de pescado).
- 3.Lácteos: 2-3 porciones al día (ej. 7 tazas de yogur).
- 4.Granos Integrales: 6-8 porciones (ej. 7 tazas de avena, 14 rebanadas de pan integral).
- 5.Grasas Saludables: Limitar a 20-35% de calorías (ej. 7 cucharadas de aceite de oliva).
- Hidratación: Beber suficiente agua, ya que la sed puede disminuir con la edad.



**GIANGOSFIT** sigue a @giangosfit

### CONTROL DE PORCIONES

MÉTODO ALTERNATIVO AL CONTEO DE CALORÍAS

<b>PROTEÍNA</b>  MUJER 1 porción (20-30 gr. proteína) HOMBRE 2 porciones (40-50 gr. proteína)	<b>CARBOHIDRATOS</b>  MUJER 1 porción (20-30 gr. carb.) HOMBRE 2 porciones (40-60 gr. carb.)
<b>VERDURAS</b>  MUJER 1 puñado grande HOMBRE 2 puñados grandes	<b>GRASAS</b>  MUJER 1 medida (7-12 gr. de grasa) HOMBRE 2 medida (14-24 gr. de grasa)

DEBE SER AJUSTADO A LOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES INDIVIDUALES

## RECOMENDACIONES

- Control de porciones: Comer en platos más pequeños para evitar excesos.
- Suplementos: Considerar suplementos de vitaminas y minerales si es necesario.

## Ejercicios mentales:

Realizar actividades como sudoku, lectura, juegos de mesa o aprender nuevas habilidades para mantener la mente activa.



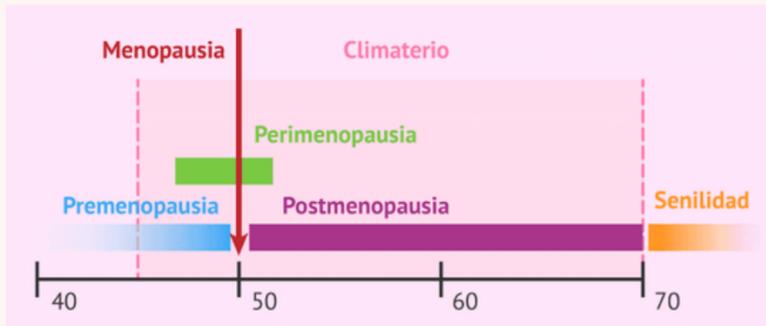
## Forma de calzado:

- Características: Calzado cómodo, con buen soporte y amortiguación.
- Materiales: Preferir materiales transpirables y flexibles.
- Suela: Antideslizante para reducir el riesgo de caídas.

# ALIMENTACIÓN CLIMATERIO

## ¿ QUE ES?

Se refiere a la nutrición adecuada durante la etapa de transición hormonal que viven las mujeres, generalmente entre los 45 y 55 años. Este periodo se caracteriza por cambios en el ciclo menstrual y una disminución en la producción de estrógenos, lo que puede influir en la salud física y emocional.



## Recomendaciones:

- Calcio y Vitamina D: Aumentar el consumo de lácteos, verduras de hoja verde y pescados.

- Fitoestrógenos: Incluir alimentos como soja, linaza y legumbres para ayudar a equilibrar hormonas.

cantidades:

Frutas y Verduras: Mantener 5 porciones (ej. 7 plátanos, 7 manzanas, 14 zanahorias).

2. Alimentos Ricos en Calcio: Al menos 1,200 mg diarios (ej. 7 tazas de lácteos, brócoli).

3. Proteínas Magras: Similar a la vejez (ej. 420 g de pollo, 420 g de pescado).

4. Fibra: Aumentar (ej. 420 g de legumbres, frutas ricas en fibra).

5. Ácidos Grasos Omega-3: Consumir pescado graso al menos 2 veces a la semana (ej. salmón).



-Dieta balanceada: Comer frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales.

-Hidratación: Beber suficiente agua para mantener la salud general.



## Ejercicios mentales:

- Realizar actividades como juegos de memoria, lectura, crucigramas o aprender algo nuevo para mantener la mente activa.



## Forma de calzado:

- Características: Calzado cómodo, con buen soporte y amortiguación.
- Material: Preferir materiales transpirables.
- Suela: Antideslizante para mayor seguridad al caminar.

# BIBLIOGRAFIA

- [nutrissio.mx](http://nutrissio.mx)
- [dietistas.nutricionistas](http://dietistas.nutricionistas)
- [cuidum.mx.com](http://cuidum.mx.com)
- [socielo.com](http://socielo.com)
- [gob.mx](http://gob.mx)
- [alimentacion en la vejez.mx](http://alimentacion.en.la.vejez.mx)