



# **SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno:*

*Nombre del tema: Alimentación en diferentes etapas*

*Parcial: tercer parcial*

*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica*

*Nombre del profesor: Carla Jaqueline Flores Aguilar*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: tercer cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez Chiapas a 02/07/2025*

## INTRODUCCIÓN

La alimentación es un proceso vital que cumple una función fundamental en el desarrollo, crecimiento, mantenimiento y funcionamiento adecuado del organismo humano. Más allá de ser una necesidad básica, alimentarse correctamente implica tomar decisiones que influyen directamente en la salud y el bienestar a corto, mediano y largo plazo. A lo largo de la vida, el cuerpo humano atraviesa diferentes fases que presentan cambios fisiológicos, metabólicos y emocionales, lo cual implica que las necesidades nutricionales también se transformen. Por esta razón, es indispensable comprender que la alimentación debe ajustarse a cada etapa del ciclo vital, desde la infancia hasta la vejez.

Durante la infancia, por ejemplo, se establecen las bases del crecimiento físico y del desarrollo cognitivo. Una dieta rica en proteínas, vitaminas y minerales, junto con hábitos saludables, es esencial para prevenir enfermedades y promover un desarrollo adecuado. En la adolescencia, etapa marcada por profundos cambios hormonales y emocionales, aumentan las necesidades energéticas y de ciertos nutrientes como el hierro y el calcio, necesarios para el desarrollo muscular y óseo. En la adultez, en cambio, la alimentación debe enfocarse en mantener el equilibrio, prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión o la obesidad, y conservar la energía necesaria para cumplir con las actividades diarias.

En la etapa de la vejez, el metabolismo se vuelve más lento y la absorción de nutrientes puede verse afectada. Por ello, es importante consumir alimentos fáciles de digerir, ricos en fibra y con una adecuada densidad nutricional para evitar deficiencias y preservar la funcionalidad física y mental. Además, factores como la pérdida de apetito, problemas dentales o la soledad pueden afectar los hábitos alimenticios, por lo que se requiere una atención más personalizada.

Comprender las necesidades nutricionales en cada etapa permite diseñar estrategias de alimentación más eficaces y saludables. Fomentar una cultura alimentaria consciente y adaptada al momento de vida en que se encuentra cada persona no solo mejora la salud individual, sino que también contribuye al bienestar colectivo. En este trabajo se analizarán las características de la alimentación en las diferentes etapas de la vida, destacando la importancia de una nutrición adecuada como herramienta para alcanzar una mejor calidad de vida.

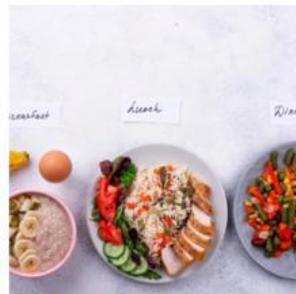
# ALIMENTACIÓN VEJEZ

## RECOMENDACIONES

La alimentación en la vejez se refiere al patrón de consumo de alimentos y bebidas en personas mayores, con el objetivo de mantener una buena salud y calidad de vida.

Esta debe ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y ajustada a las preferencias culturales y económicas.

- Comer 5 veces al día: 3 comidas principales y 2 colaciones.
- Mantener una buena hidratación: al menos 6 a 8 vasos de agua al día.
- Evitar el consumo excesivo de sal, azúcares y grasas saturadas.
- Preferir alimentos frescos, naturales y ricos en fibra.
- Controlar enfermedades como diabetes, hipertensión y colesterol con una alimentación adecuada.



## EJERCICIOS RECOMENDADOS

En la vejez, los ejercicios recomendados se enfocan en mantener la movilidad, prevenir caídas y mejorar la salud general. Estos incluyen ejercicios aeróbicos, de fuerza, equilibrio y flexibilidad, con un enfoque en actividades seguras y adaptadas a las capacidades individuales.

- Caminatas diarias de 20 a 30 minutos.
- Ejercicios de estiramiento y respiración para mejorar movilidad.
- Actividades suaves como tai chi, yoga suave o natación.
- Ejercicios de equilibrio para prevenir caídas.



## ALIMENTACIÓN

La alimentación en la vejez se define como el consumo habitual de alimentos adaptado a las necesidades nutricionales cambiantes de las personas mayores, priorizando la calidad sobre la cantidad y considerando factores como la salud general, condiciones médicas preexistentes y preferencias individuales. Se enfoca en mantener un peso saludable, asegurar una adecuada hidratación y obtener todos los nutrientes esenciales a través de una dieta equilibrada y variada.

- Frutas y verduras: 3 a 5 porciones al día (cocidas si hay problemas para masticar).
- Proteínas: carnes magras, pescado, huevo, queso fresco y leguminosas (1-2 porciones por comida).
- Cereales integrales: avena, arroz integral, pan integral.
- Lácteos bajos en grasa: leche descremada, yogur sin azúcar.
- Grasas saludables: aguacate, aceite de oliva, nueces (en poca cantidad).



### PORCIONES SUJERIDAS

En la vejez, las porciones de alimentos recomendadas se basan en las necesidades individuales de calorías y nutrientes, considerando factores como la edad, el nivel de actividad física y el estado de salud. Se recomienda una dieta rica en nutrientes, con énfasis en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, limitando grasas, azúcares y sal.

- Verduras: ½ plato en comidas principales.
- Proteínas: tamaño de la palma de la mano.
- Cereales: ½ taza cocidos o 1 tortilla.
- Fruta: 1 pieza mediana o ½ taza picada.
- Lácteos: 1 vaso de leche o yogur (sin azúcar).
- Agua: tomar constantemente aunque no se tenga sed.

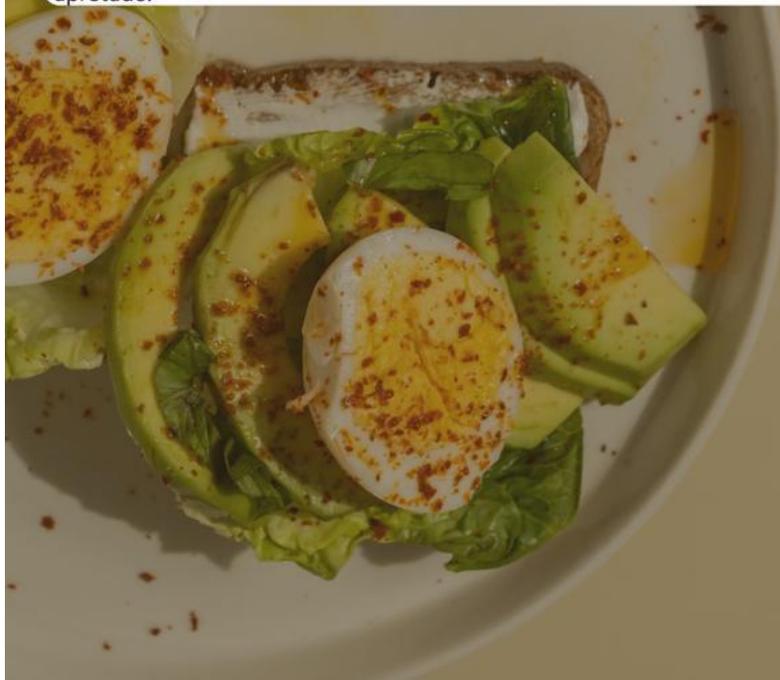


### CALZADO ADECUADO

En la vejez, un calzado adecuado se define por la seguridad, comodidad y soporte, priorizando la prevención de caídas y lesiones. Se caracteriza por suelas antideslizantes, buen ajuste, materiales ligeros y transpirables, y un diseño que proteja el pie sin restringir la movilidad.

#### CALZADO ADECUADO PARA PERSONAS MAYORES:

- Cómodo, flexible y antideslizante.
- Con suela gruesa pero ligera, que evite resbalones.
- Con buen soporte en el talón y el arco del pie.
- De preferencia con velcro o cierre, para facilitar su uso.
- Evitar tacones, sandalias sin soporte y calzado apretado.



# ALIMENTACIÓN CLIMATERIO

## RECOMENDACIONES GENERALES

El climaterio es el período de transición en la vida de la mujer que precede y sucede a la menopausia, caracterizado por cambios hormonales y físicos, con una duración de entre 10 y 15 años. Se define como el cese de la función ovárica y la disminución de los niveles de estrógenos. Las recomendaciones generales para el climaterio incluyen mantener un estilo de vida saludable con ejercicio regular y una dieta equilibrada, evitar el consumo de tabaco y alcohol, y realizar revisiones ginecológicas periódicas.

- Realizar 5 comidas al día para mantener energía y metabolismo activo.
- Aumentar el consumo de fitoestrógenos (soya, linaza) para ayudar a equilibrar las hormonas.
- Evitar exceso de grasas saturadas, azúcares y alimentos ultraprocesados.
- Dormir bien y mantener un estilo de vida activo.
- Cuidar la salud ósea, cardiovascular y digestiva.



## EJERCICIOS RECOMENDADOS

En el climaterio, se recomiendan ejercicios que combinen actividades aeróbicas (como caminar, nadar, bicicleta) con entrenamiento de fuerza (pesas, bandas elásticas) para mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los huesos y músculos, y mantener un peso saludable. También son importantes ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

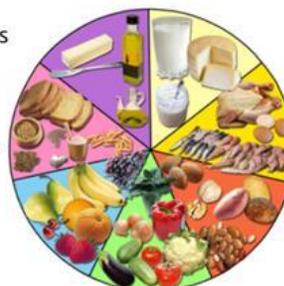
- Caminatas rápidas, mínimo 30 minutos al día.
- Ejercicios de fuerza ligera (pesas pequeñas, ligas) para evitar pérdida de masa muscular y ósea.
- Yoga o pilates: ayudan a reducir el estrés, mejorar el equilibrio y la flexibilidad.
- Ejercicios de respiración y relajación: para controlar la ansiedad o los bochornos.



## ALIMENTACIÓN ADECUADA

La alimentación en el climaterio se refiere a la dieta que debe seguir una mujer durante el período de transición entre la etapa reproductiva y la no reproductiva, que incluye la menopausia.

- Frutas y verduras: ricas en fibra, antioxidantes y vitaminas (al menos 5 porciones al día).
- Proteínas magras: pollo, pescado, huevo, soya, lentejas consumir de 14 a 21 porciones semanales .
- Lácteos bajos en grasa o fortificados con calcio, 14 porciones semanales (3 porciones al día).
- Cereales integrales: avena, arroz integral, pan integral, consumir de 21 porciones semanales, 3 porciones al día.
- Grasas saludables: aguacate, semillas, aceite de oliva, consumir de 7 a 14 porciones semanales.
- Evitar: alcohol, cafeína en exceso, grasas trans, embutidos.



### PORCIONES SUJERIDAS

En el contexto del climaterio, las "porciones sugeridas" se refieren a las cantidades recomendadas de diferentes grupos de alimentos para mantener una dieta equilibrada y saludable. Estas porciones varían según las necesidades individuales, edad, nivel de actividad física y estado de salud, pero existen recomendaciones generales para cada grupo de alimentos.

- Verduras: ½ plato por comida.
- Proteínas: 1 porción del tamaño de la palma de la mano.
- Frutas: 1 a 2 piezas al día, preferir enteras sobre jugos.
- Cereales integrales: 1 taza cocidos o 1 rebanada/pieza.
- Lácteos: 1-2 porciones al día (yogur, leche, queso bajo en grasa).
- Agua natural: 6-8 vasos al día.



### CALZADO ADECUADO

El calzado adecuado para el climaterio debe ser cómodo, con buena amortiguación y estabilidad, evitando materiales sintéticos que no transpiren bien. Es importante que ofrezca soporte y espacio suficiente para los dedos, sin apretar, y que cuente con suelas antideslizantes. Debe adaptarse a los cambios en la forma del pie y a las posibles deformidades que puedan surgir.

- Cómodo, con buen soporte y plantilla acolchonada.
- Con suela antideslizante y flexible, ideal para caminar.
- Evitar tacones altos o zapatos apretados.
- Preferencia por calzado de materiales transpirables con fácil ajuste (velcro o cordones).
- Ideal para prevenir problemas como dolores de espalda, caídas o juanetes.



## BIBLIOGRAFIA

Organización Mundial de la Salud. (2020). Alimentación saludable durante el curso de vida.

Gómez Candela, C., & Palma, M. (2017). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. Editorial Médica Panamericana.

Serra-Majem, L., Aranceta-Bartrina, J., & Salas-Salvadó, J. (2019). Nutrición y salud pública: Métodos, bases científicas y aplicaciones. Elsevier España.

Brown, J. E. (2016). Nutrition through the life cycle (6th ed.). Cengage Learning.