



## **SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Cecilia Yaretzy Pérez Argueta*

*Nombre del tema: "Alimentación en la vejez"*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3*

*Comitán de Domínguez Chiapas 03/07/25*

La alimentación es una parte fundamental para mantener nuestra salud y para prevenir enfermedades, es importante en todas las etapas de nuestra vida, desde que nacemos hasta llegar a ser adultos, pero relativamente donde tiene más importancia es en la vejez y en la etapa climaterio que es en donde nos vamos a enfocar en este trabajo.

A medida que envejece una persona, el cuerpo va cambiando tanto en lo físico como en lo psicológico y en lo emocional, así mismo va cambiando la alimentación y sobre todo el estilo de vida, porque un adulto mayor no puede comer lo mismo que un joven ni mucho menos las mismas cantidades, la alimentación adecuada puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas, mejorando la calidad de vida.

En la vejez el cuerpo experimenta una serie de cambios que afectan el metabolismo del cuerpo, en la absorción de nutrientes, por eso es indispensable que tengan una dieta equilibrada, que contenga vitaminas, minerales, fibra que eso es fundamental, ya que presentan estreñimiento y eso es muy malo para su salud, además que pueden padecer enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes o problemas intestinales.

En la etapa del climaterio, que es el periodo que precede a la menopausia en la mujer cambios hormonales, físicos y cambios hormonales en el hombre, cambios que influyen en estado de ánimo, peso corporal, densidad ósea y problemas cardiovasculares. Por eso es importante mantener una buena alimentación equilibrada y balanceada, la alimentación puede ayudar a aliviar y disminuir los síntomas y mejorar la salud en general, los alimentos que contienen fitoestrogénos, calcio y omega-3 son fundamentales para las mujeres que están en esta etapa.

# ALIMENTACION EN LA VEJEZ

La nutrición específica que necesitan las personas mayores para mantener su salud y bienestar. Es fundamental que la alimentación sea completa, equilibrada, suficiente, adaptándose a las necesidades individuales de cada persona, incluyendo la actividad física, el estado de salud y las preferencias culturales.

## 1. Recomendaciones

1. Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).
2. Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas.
3. Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz).
4. Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).
5. Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.
6. Beber agua natural (mínimo litro y medio al día).
7. Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.
8. Realizar 30 minutos de actividad física al día.
9. Comer con tranquilidad, en compañía de preferencia en familia y disfrutar de su alimentación.



## 2. Ejercicios recomendados en la vejez



En la vejez, es recomendable realizar ejercicios que combine actividades aeróbicas, de fuerza, equilibrio y flexibilidad.

### Actividades aeróbicas:

- Caminar, nadar, bailar, andar en bicicleta, subir escaleras.

### Ejercicios de fuerza:

Levantar pesas ligeras, ejercicios de peso corporal.

### Ejercicios de flexibilidad:

- Estiramientos, movimientos suaves y circulares:

## 3. Alimentación

La alimentación en la vejez debe ser completa, variada y adaptada a las necesidades individuales, priorizando alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías vacías. Además de grasas saludables como el aceite de oliva y frutos secos y mantener una buena hidratación y limitar el consumo de sal, azúcares y grasas saturadas.



Frutas y verduras: aporte de vitaminas, minerales y fibra.

- Cereales integrales: Optar por avena, pan integral, arroz integral para mantener niveles de energía estables.
- Proteínas: como pescado, pollo, huevos y legumbres para mantener la masa muscular.
- Grasas: aceite de oliva, aguacate y frutos secos, evitando grasas saturadas y trans.
- Lácteos: consumir leche descremada o productos lácteos bajos en grasa, o leche de soya fortificada con calcio y vitamina D.
- Agua: mantener una buena hidratación bebiendo agua a lo largo del día.
- Fibra: en frutas, verduras y cereales integrales para prevenir el estreñimiento.



# ALIMENTACION EN LA VEJEZ

## 4. Porciones de grupos de alimentos

En la vejez es importante mantener una nutrición adecuada y prevenir deficiencias, las necesidades calóricas disminuyen con la edad, pero la necesidad de nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas y minerales se mantiene o incluso aumenta.



- Verduras y frutas: 2-3 raciones al día, priorizando la variedad y los colores vivos.
- Cereales integrales: 6-7 raciones al día, como pan integral, avena, arroz integral, etc.
- Legumbres: 2-4 raciones a la semana, 60-80 gramos por ración.
- Frutos secos: 3-7 raciones a la semana, 20-30 gramos por ración.
- Leche o yogur: 1-2 porciones al día, preferiblemente bajos en grasa.
- Carnes, pescados o huevos: 3-4 raciones a la semana de cada uno.



## 5. Calzado adecuado en la vejez

El calzado adecuado en la vejez debe priorizar la seguridad, comodidad y estabilidad para prevenir caídas y lesiones. Se recomienda optar por zapatos cerrados, con buen ajuste, suelas antideslizantes y materiales flexibles que permitan la movilidad de los dedos.



CALZADO APROPIADO



CALZADO INAPROPIADO

- Cierre seguro: Preferiblemente con cordones, velcro
- Suela antideslizante: Fundamental para prevenir resbalones y caídas
- Soporte del arco: mantiene la estabilidad y prevenir dolores.
- Puntera ancha y flexible: Permite que los dedos se muevan libremente, previniendo problemas como juanetes
- Materiales suaves y flexibles: Evitan rozaduras y heridas.
- Absorción de impactos: Reduce la tensión en las articulaciones al caminar.
- Transpirabilidad: Permite la ventilación del pie
- Ajuste adecuado
- Sin tacón o con tacón bajo
- Facilidad para poner y quitar

# ALIMENTACION CLIMATERIO

Son los cambios en la dieta que las mujeres pueden necesitar o adoptar durante la transición a la menopausia, enfocándose en mantener una buena salud y manejar los síntomas asociados a esta etapa.

## 1. Recomendaciones generales

1. Aumenta el consumo de fitoestrógenos: alimentos como la soya, lino y tofu.
2. Incluye alimentos ricos en calcio y vitamina D: lácteos, pescado y huevos
3. Aumenta el consumo de omega -3
4. Limita el consumo de alimentos procesados y azúcares.
5. Mantén una hidratación adecuada: beber 8 vasos de agua al día.
6. Considerar las necesidades nutricionales.



## 2. Ejercicios recomendados en climaterio

En el climaterio, se recomiendan ejercicios aeróbicos, de fuerza y flexibilidad para mantener la salud y bienestar. Actividades como caminar, nadar, montar en bicicleta, ejercicios con pesas, yoga y pilates son beneficiosas.



Ejercicios aeróbicos:

Caminar:

Nadar:

Montar en bicicleta

Bailar

Ejercicios de fuerza:

Levantamiento de pesas: previene la osteoporosis.

Ejercicios con bandas elásticas

Ejercicios con peso corporal: Flexiones, sentadillas, planchas.

Pilates: central, la flexibilidad y el equilibrio.

Ejercicios de flexibilidad y equilibrio:

Yoga: reduce el estrés y mejora el equilibrio.

Estiramientos

## 3. Alimentación en el climaterio

La alimentación de las mujeres en etapa de climaterio debe basarse en el plato del bien comer.

- Añade frutas y vegetales y controla tu peso.
- Toma agua para aliviar la sequedad vaginal.
- Piña para aliviar la hinchazón.
- Pasta para mejorar los sofocos.
- Sardinas para prevenir la pérdida de masa ósea.
- Fresas y frambuesas para nutrir el cabello
- Semillas de lino para un corazón sano
- Quinoa para manejar los cambios de humor
- 



# ALIMENTACION CLIMATERIO

## 4. Porciones sugeridas en el climaterio

En el climaterio, se recomienda un consumo diario de:

- 3 o más piezas de fruta
- 2 o más raciones de verduras
- 4 raciones de lácteos
- 3-4 raciones de aceite de oliva
- 2-3 raciones de pan y cereales.

Semanalmente, se aconseja consumir 3-4 raciones de pasta, arroz, maíz o patata

- 2-3 raciones de legumbres
- 4-5 raciones de pescado (2 de pescado azul)
- 3-4 raciones de carnes magras o aves
- 4-6 huevos
- 3-5 raciones de frutos secos.



## 5. Calzado adecuado en el climaterio

En el climaterio, es crucial elegir calzado que brinde comodidad, soporte y estabilidad, especialmente si se experimentan cambios en el pie o problemas de movilidad.



- Opta por zapatos con tacón bajo o medio
- Buena amortiguación
- Suelas antideslizantes y materiales transpirables
- Evita los tacones altos y puntiagudos que pueden causar problemas de equilibrio y dolor.

## BIBLIOGRAFIA

<https://medlineplus>

<https://www.gob.mx/inapan/articulos>

<https://academiamexicanadeciencias>

<https://aarp.org>

<https://escueladieteticaynutricion>