



SUPERNOTA

Nombre del Alumno: Yamileth de los Ángeles Pérez Jiménez.

Nombre del tema: Alimentación VEJES Y ALIMENTACION CLIMATERIO

Parcial: Tercer parcial

Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA

Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar.

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA.

Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre.

Comitán De Domínguez, Chiapas de 05 de julio de 2025

INTRODUCCIÓN

La alimentación en las diferentes etapas de la vida desempeña un papel fundamental ya que adquiere una importancia especial durante estos dos temas que son el climaterio y la vejez. Ambos períodos están marcados por cambios fisiológicos y hormonales que afectan la salud general, el metabolismo y las necesidades nutricionales.

La alimentación vejes o también alimentación en la vejes es la una dieta balanceada de una persona mayor donde debe ir proporcionando los nutrientes como el calcio, proteínas vitamines que los encontramos en el plato de bien comer como son las frutas, verduras, legumbres y carnes con una respectiva guía que indique cuando de cada uno así como las frutas deben de ser diarios y así también evitar grasas, los personas mayores es recomendable que cuando coman una persona la acompañe para así tener un mejor animo como también quien le de su comida tenga información que puede consumir ya que hay personas que tienen dificultad para de gltir ciertos alimentos así que deben de ser comidas suaves y fáciles pasa su deglución, la nutrición adecuada en esta etapa de la vida no solo contribuye a mantener un peso saludable, sino que también mejora la función inmunológica, retrasa el deterioro cognitivo y fortalece la capacidad física. La alimentación climaterio o alimentación para las mujeres en etapa de meno pausia es para tener un equilibrio ya que como sufren diversos cambios en esta etapa le puede llegar a afectar por eso una alimentación adecuad durante esta etapa es importante para aliviar los síntomas, prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida. Incorporar una dieta equilibrada, rica en calcio, vitamina D, fibra, antioxidantes y grasas saludables, puede ayudar a mantener la salud ósea, controlar el peso corporal y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Además, es importante fomentar estilos de vida saludables que incluyan actividad física regular y una buena hidratación. Por eso la alimentación, ejercicio como mental o físico y el calzado son puntos fundamentales en estas etapas que pasan las diversas personas tanto mujeres como hombre.

ALIMENTACIÓN VEJEZ

¿QUE ES?

La alimentación en la vejez se refiere a las pautas dietéticas específicas para personas mayores, enfocadas en mantener la salud, prevenir enfermedades relacionadas con la edad y promover una buena calidad de vida. Se busca asegurar una ingesta adecuada de nutrientes para mantener la masa muscular, la función cognitiva y la movilidad, teniendo en cuenta los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento.



RECOMENDACIONES

consumir una variedad de alimentos nutritivos, incluyendo frutas, verduras, granos integrales y fuentes de proteína magra, al tiempo que se limita la ingesta de grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio

- Comida fácil de masticar y digerir: Para personas con problemas de masticación o deglución,
- Comer en compañía: El aspecto social de las comidas puede ser importante para el bienestar emocional y la salud mental



ALIMENTACION

- Frutas y verduras: variedad que contengan vitaminas y minerales.
- Granos integrales (proporcionan energía sostenida y fibra).
- Proteínas magras: son importantes para mantener la masa muscular y la fuerza.
- Productos lácteos bajos en grasa: como leche de arroz soya fortificada con vitamina D y calcio.
- Grasas saludables:
- Aceite de oliva, frutos secos y aguacate son beneficiosos para el sistema cardiovascular.
- Es importante limitar las grasas saturadas, el azúcar y la sal. Además, la hidratación adecuada con agua, caldos o infusiones es esencial.



PORCIONES DE LOS ALIMENTOS

- Frutas y verduras: 2 a 3 tazas de verduras y 1 1/2 a 2 tazas de frutas al día.
- Granos: 5 a 9 onzas de granos, preferiblemente integrales.
- Proteínas: 5 a 6 1/2 onzas de proteínas magras, como pescado, pollo, pavo, legumbres o frutos secos
- Lácteos: 3 tazas de leche descremada o baja en grasa.
- Grasas: Se recomienda un consumo moderado de grasas saludables, como las de origen vegetal (aceite de oliva, aguacate, frutos secos).



EJERCICIOS QUE PUEDE REALIZAR

es fundamental combinar una alimentación equilibrada con ejercicios físico y mentales regular para mantener una buena salud.

- Ejercicios físicos: Caminar, Nadar o hacer ejercicios en el agua, Yoga o Tai-chi, Ejercicios de fuerza, Bailar Subir escaleras.
- Ejercicios mentales: crucigramas, sudokus, juegos de mesa, aprender cosas nuevas, leer, escribir y participar en actividades sociales



FORMA DEL CALZADO

El calzado debe priorizar la comodidad y la seguridad para prevenir caídas y proteger los pies. Se recomienda calzado con suelas:

- Horma ancha: Permite mayor espacio para los dedos y reduce la presión en áreas sensibles.
- Suelas antideslizantes: Disminuyen el riesgo de caídas y resbalones.
- Fácil ajuste: Cierres de velcro o correas ajustables facilitan el calzado y descalzado.
- Materiales transpirables: Evitan la sudoración excesiva y la aparición de hongos.
- Soporte del arco: Ayuda a mantener la estabilidad y prevenir dolores
- Amortiguación: Reduce el impacto en las articulaciones al caminar.



ALIMENTACIÓN CLIMATERIO

¿QUE ES?

La alimentación en el climaterio se refiere a los cambios en la dieta y hábitos alimenticios que son recomendables durante la transición a la menopausia, una etapa de la vida de la mujer que precede y continúa a la menopausia. Es crucial adoptar una alimentación equilibrada para manejar los síntomas y prevenir problemas de salud asociados con esta fase, como la osteoporosis, el aumento de peso y las alteraciones lipídicas.



RECOMENDACIONES

una dieta balanceada es crucial para manejar los síntomas y mantener la salud.

- Aumento del consumo de frutas, verduras y legumbres
- Consumo de proteínas
- Elección de grasas saludables
- Aumento del consumo de calcio
- Control de carbohidratos
- Hidratación
- Control del consumo de sal
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco
- Actividad física



ALIMENTACION

La alimentación en el climaterio debe ser completa, equilibrada y adaptada a las necesidades individuales de cada mujer.

- Pescado azul: (dos veces por semana) Rico en omega-3, ayuda a reducir los sofocos y el colesterol malo.
- Frutas y verduras: (diario) Aportan antioxidantes, vitaminas y fibra, que ayudan a proteger contra enfermedades.
- Lácteos: (casi diario) Son una buena fuente de calcio, importante para la salud ósea.
- Cereales integrales: (diario) Aportan fibra y ayudan a controlar los niveles de azúcar en sangre.
- Semillas: (casi diario) Como chía, lino o sésamo, son ricas en omega-3 y pueden ayudar a aliviar algunos síntomas.



PORCIONES DE LOS ALIMENTOS

- Frutas: 3 o más porciones al día.
- Verduras: 2 o más porciones al día.
- Lácteos: 4 raciones al día, preferiblemente descremados.
- Aceite de oliva: 3-4 raciones al día (entre 3 y 4 cucharadas soperas (aproximadamente 30-40 gramos)).
- Pan y cereales: 2-3 raciones al día.
- Legumbres: 2-3 veces por semana.
- Pescado: 4-5 veces por semana, incluyendo pescado azul.
- Carnes magras y aves: 3-4 veces por semana.
- Huevos: 4-6 huevos por semana.
- Frutos secos: 3-5 raciones por semana
- consumir semillas de forma regular, preferiblemente 1-2 cucharadas al día



EJERCICIOS QUE PUEDE REALIZAR

Es recomendable realizar ejercicios aeróbicos, de fuerza y de flexibilidad para mantener la salud física y mental.

- Actividades como caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, yoga y Pilates.
- Técnicas de relajación como la meditación y el yoga, leer, ejercicios de respiración profunda, y estrategias de manejo del estrés como la atención plena.



FORMA DEL CALZADO

Elegir calzado que priorice la comodidad y el soporte para los debidos cambios que pueden experimentar durante esta etapa

- Tacón bajo o plano: Evitar causar dolor.
- Amortiguación: para reducir el impacto al caminar y proteger las articulaciones.
- Puntera ancha: evita la formación de callos y ampollas.
- Materiales transpirables
- Plantillas
- Evitar zapatos ajustados
- Calcetines de algodón.
- Calzado con buen agarre
- Considerar la forma del pie



BIBLIOGRAFÍA

<https://www.gob.mx/inapam/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?idiom=es#:~:text=Se%20recomienda:&text=Comer%20la%20mayor%20variedad%20posible,%2C%20aceites%2C%20az%C3%BAcares%20y%20sal.>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/adultos-mayores#:~:text=Las%20recomendaciones%20de%20salud>

<https://news.un.org/es/story/2023/10/1524842>

[https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2018/03/03/consejos-de-salud-salud-en-adultos-mayores/#:~:text=Llega%20de%20visita%](https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2018/03/03/consejos-de-salud-salud-en-adultos-mayores/#:~:text=Llega%20de%20visita%20)

<https://www.farmaceuticonline.com/es/alimentacion-y-menopausia/#:~:text=As%C3%AD%20pues%2C%20alimentos%20recomendados%20se%20recomienda%20cocinar%20y%20en%20crudo.>

<https://www.clinicoplanas.com/blog/2023/01/25/recomendaciones-de-alimentacion-para-la-menopausia/>

<https://club.caprabo.com/areacliente/clienteLogado/getTK?fromUrl=https://www.caprabo.com>

<https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/cinteb/article/view/1468#:~:text=Para%20disminuir%20estos%20s%C3%ADntomas%20y%20mejora>