UDS
Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: CYNTHIA MARIANA JIMENEZ RAMIREZ

Nombre del tema: ALIMENTACION EN DIFERENTES ETAPAS

Parcial: TERCERA UNIDAD

Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA

Nombre del profesor: KARLA JAQUELINE FLORES AGUILAR
Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: TERCER CUATRIMESTRE

FECHA: SABADO 05 DE JULIO DE 2025

INTRODUCCION:

AL LLEGAR A LA TERCERA EDAD ES MUY IMPORTANTE CUIDAR LA FORMA DE ALIMENTARSE, YA QUE LA MISMA SE RELACIONA DE MANERA DIRECTA CON LA CALIDAD DE VIDA. LA ALIMENTACION ADECUADA ES EL PRIMER PASO PARA LOGRAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, ES IMPORTANTE TENER PRESENTE QUE COMER NO SOLAMENTE ES UN PLACER, SI NO TAMBIEN SATISFACER LAS NECESIDADES NUTRITIVAS PARA UN CORRECTO CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES INTELECTUALES Y FISICAS DEL SER HUMANO.

UNA BUENA ALIMENTACION SE PUEDE LOGRAR DE MUCHAS MANERAS, PARA ESTO DE DEBE COMBINAR VARIOS ALIMENTOS EN FORMA EQUILIBRADA. ES IMPORTANTE QUE LOS ADULTOS MAYORES, TENGAN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE: CON EL PROPOSITO DE PROMOVER EL BIENESTAR INTEGRAL Y DISMINUIR EL RIESGO EN LA SALUD COMO LAS ENFERMEDADES NO TRANSMITIBLES: LA HIPERTENSION, DIABETES, CANCER, ETC.

EN EL ADULTO MAYOR LA CANTIDAD DE PROTEINAS, GRASAS, AZUCARES, VITAMINAS Y OTROS NUTRIENTES ES FUNDAMENTAL, PARA QUE SU ORGANISMO FUNCIONE CORRECTAMENTE.

CUANDO UNA MUJER ALCANZA LA EDAD MADURA, ENTRE LOS 40 Y LOS 55 AÑOS APROXIMADAMENTE, AUNQUE VARIA DEPENDIENDO DE CADA PERSONA, ENTRA EN UNA EPOCA LLAMADA CLIMATERIO, QUE ES LA TRANSICION DE LA EPOCA FERTIL A LA EPOCA NO FERTIL. SE CONSIDERA QUE EL CLIMATERIO PUEDE DURAR ENTRE 5 Y 10 AÑOS. Y EL FENOMENO MAS IMPORTANTE DE ESE PERIODO ES LA MENOPAUSIA.

ESTA PROCEDIDO POR EL PERIODO CLIMATERIO, A VECES DENOMINADO PERIMENOPAUSIA O TRANSICION MENOPAUSICA. QUE ES EL PERIODO DE TRANSCISION EN LA VIDA DE UNA MUJER DESDE EL MOMENTO DE LA PLENA MADUREZ SEXUAL HASTA EL INICIO DE LA MENOPAUSIA. LAS

MANIFESTACIONES FISICAS SON CAUSADAS POR CAMBIOS HORMONALES (PRINCIPALMENTE UNA CAIDA EN LOS NIVELES DE PROGESTERONA Y ESTROGENO) QUE OCURREN DURANTE EL PERIODO CLIMATERIO. LA TRANSICION A LA MENOPAUSIA ES UNA FASE NATURAL DEL PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO EN LAS MUJERES, ESTA JUSTIFICADO EN CASO DE SINTOMAS GRAVES O MENOPAUSIA DE INICIO TEMPRANO.

ALIMENTACION VEJEZ:

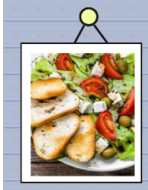
¿QUE ES LA ALIMENTACION VEJEZ?

LA ALIMENTACION EN LA VEJEZ SE REFIERE A LA NUTRICION ESPECIFICA QUE NECESITAN LAS PERSONAS MAYYORES PARA MANTENER SU SALUD Y BIENESTAR.

LA IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS ES CASI IGUAL PARA TODOS, PERO EN ESPECIAL, LOS NIÑOS Y LAS PERSONAS MAYORES, SON LOS QUE DEBEN DE CUIDAR AQUELLO QUE COMEN, YA QUE LA DIETA ES VITAL PARA SU SALUD Y DESARROLLO.

QUE TIPO DE DIETA SE RECOMIENDA:

SE RECOMIENDA SEGUIR UNA ALIMENTACION SALUDABLE, BASA EN ALIMENTOS FRESCOS, VARIADOS, Y DE FACIL DIGESTION, UNA BUENA COMBINACION DE PROTEINAS, FIBRAS, GRASAS SALUDABLES, VITAMINAS, MINERALES, Y UNA CORRECTA HIDRATACION.



MENU SEMANAL PARA PERSONAS MAYORES DE 70 AÑOS:

APARTIR DE LOS 70 AÑOS, ES FUNDAMENTAL REVISAR LOS ALIMENTARIOS Y ADAPTARLOS A LAS NUEVAS NECESIDADES DEL CUERPO.

TIPOS DE NUTRIENTES:

GRASAS: NO DEBEN SUPERAR EL 25% DE LA DIETA.
FRUTA, CEREALES, Y PASTA: EN UN 55% SIENDO MUY CONVENIENTE LA INGESTA DE CIERTOS ALIMENTOS RICOS EN MINERALES Y VITAMINAS A,B,C Y D COMO LOS FRUTOS SECOS, EL ARROZ, PATATA, LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS

ADEMAS SE RECOMIENDA REPARTIR LA COMIDA EN 5 O MAS INGESTAS AL DIA, PRIORIZANDO LAS RECETAS SALUDABLES CON PREPARACIONES SUAVES Y FACILES DE MASTICAS: CREMAS DE VERDURAS, PURES, COMPOTAS NATURALES, GUISOS SUAVES, O BATIDOS SIN AZUCARES AÑADIDOS.

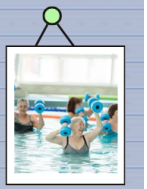
ALIMENTACION VEJEZ:

EJERCICIOS QUE PUEDEN REALIZAR EN LA VEJEZ

LA ACTIVIDAD FISICA APORTA NUMEROSOS BENEFICIOS Y CONTRIBUYE A PREVENIR ENFERMEDADES, COMO LAS DE TIPO CARDIOVASCULAR, DIABETES, HIPERTENSION, AL IGUAL AYUDA A REDUCIR EL ESTRES.

1. IR EN BICICLETA: DAR PASEOS ES UNA ACTIVIDAD MUY RECOMENDABLE PARA LAS PERSONAS MAYORES.
2. CAMINAR: ES UNO DE LOS EJERCICIOS MAS RECOMENDADOS PARA MANTENERSE EN FORMA, DURANTE TODA LA VIDA APARTIR DE CIERTA EDAD.

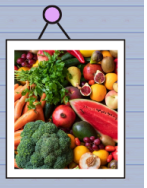
3. PRACTICAR YOGA: EMPLEAN LA RESPIRACION, LA POSTURA, Y LOS ESTIRAMIENTOS.
4. NADAR Y HACER EJERCICIO EN EL AGUA: LA NATACION ES UNO DE LOS DEPORTES MAS COMPLETOS Y SALUDABLES A CUALQUIER EDAD.

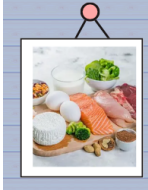


PORCIONES RECOMENDADAS:

GRANOS: 5-8 ONZAS (142G-227G), 1 ONZA (28G) ES IGUAL A: 1 REBANADA DE PAN, 1 TORTILLA PEQUEÑA, 1 TAZA DE CEREAL SECO, ½ TAZA DE ARROZ COCIDO, PASTA COCIDA O CEREAL COCIDO

VERDURAS: 1 TAZA DE VERDURAS CRUDAS O COCIDAS, 2 TAZAS DE VERDURAS DE HOJA VERDE CRUDAS, 1 TAZA (8 ONZAS LIQUIDAS O 237 ML) DE JUGO DE VERDURAS.
FRUTAS: 1 TAZA DE FRUTA FRESCA, CONGELADA, 1 MANAZANA, NARANJA, BANANA, 1 TAZA DE JUGO 100% FRUTA, ½ TAZA DE FRUTAS DESECADAS,





PRODUCTOS LACTEOS: 1 TAZA (237ML) DE LECHE O YOGUR, 1 ½ ONZAS (42G) DE QUESO DURO.
ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS: 1 ONZA (28G) DE CARNE, AVE. O PESCADO, 1 HUEVO, 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE CACAHUATE, ½ ONZA (14) DE FRUTOS SECOS (12 ALMENDRAS O 7 NUECES DE NOGAL,M1/4 DE TAZA DE FRIJOLES.

ALIMENTACION VEJEZ:

LA FORMA DEL CALZADO:

EN LA VEJEZ, EL CALZADO DEBE PRIORIZAR LA COMODIDAD, LA SEGURIDAD, Y LA ESTABILIDAD PARA PREVENIR CAIDAS Y LESIONES. SE RECOMIENDAN ZAPATOS CERRADOS CON BUEN AJUSTE, SUELAS ANTIDESLIZANTES Y UN SOPORTE ADECUADO PARA EL ARCO DEL PIE,

RECOMENDACIONES ESPECIFICAS PARA EL CALZADO:

- SUELAS ANTIDESLIZANTES
- AJUSTE ADECUADO
- SOPORTE PARA EL ARCO
- PUNTERAS ANCHAS
- MATERIALES LIGEROS
- EVITAR TACONES

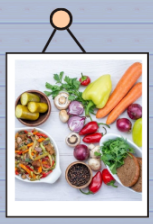
- PLANTILLAS ORTOPEDICAS
- FACILES DE PONER Y QUITAR
- CIERRE SEGURO

EL CALZADO, IDEAL PARA PERSONAS MAYORES DEBE SER SEGURO, COMODO Y FAVORECE PREVENCION DE CAIDAS Y LESIONES.

ALIMENTACION CLIMATERIO:

QUE ES?

SE REFIERE A LA DIETA Y LOS HABITOS ALIMENTICIOS RECOMENDADOS PARA LAS MUJERES DURANTE LA TRANSICION A LA MENOPAUSIA, UNA ETAPA QUE OCURREN CAMBIOS HORMANLES SIGNIFICATIVOS.



ES IMPORTANTE ADOPTAR UNA ALIMENTACION SALUDABLE Y EQUILIBRADA PARA PREVENIR PROBLEMAS COMO EL AUMENTO DE PESO, LA OSTEOPOROSIS, ALTERACIONES LIPIDICAS Y OTROS SINTOMAS ASOCIADOS AL CLIMATERIO, COMO LOS SOFOCOS Y LOS CAMBIOS DE HUMOR.

SINTOMAS

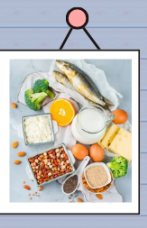
PUEDEN CAUSAR DIVERSOS SINTOMAS, COMO SOFOCOS, SUDORES NOCTURNOS, INSOMNIO, IRRITABILIDAD, ANSIEDAD, Y CAMBIOS HUMOR, ENTRE OTROS. ESTOS SINTOMAS PUEDEN SER ALIVIADOS O EXACERBADOS POR LA ALIMENTACION.

IMPORTANCIA DEL CALICIO Y LA VITAMINA D

LA VITAMINA D ES NECESARIA PARA LA ABSORCION DEL CALCIO Y SU FIJACION EN LOS HUESOS. POR LO TANTO, ASEGURARSE DE TENER NIVELES ADECUADOS DE CALCIO Y VITAMINA D EN LA DIETA ES FUNDAMENTAL PARA PREVENIR ENFERMEDADES.

ALIMENTOS RECOMEDADOS:

- **ALIMENTOS RICOS EN CALCIO:** LECHE,YOGUR, QUESO.
- **VEGETALES DE HOJAS VERDES:** ESPINACAS, BROCOLI, COL RIZADA.
- **PESCADO:** SALMON, SARDINAS.
- **ALIMENTOS VEGETALES Y INTEGRALES:** FRUTAS, MANZANAS, NARANAJAS, KIWI.

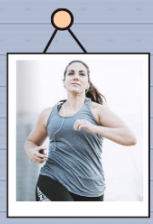


- **VEGETALES:** ZANAHORIAS, PIMIENTO, TOMATE.
- **CEREALES INTEGRALES:** ARROZ INTEGRAL, QUINOA, AVENA.
- **SEMILLAS:** GIRASOL, CHIA, LINO.
- **GRASAS SALUDABLES Y PROTEINAS MAGRAS:** PESCADO, SALMON, ATUN.
- **FRUTOS SECOS:** NUECES, ALMENDRAS.

ALIMENTACION CLIMATERIO:

ALIMENTOS A EVITAR:

- **ALIMENTOS PROCESADS Y RICOS EN GRASAS SATURADAS:** EMBUTIDOS, PATATAS FRITAS, CARNES PROCESADAS, COMIDA RAPIDA.
- **SAL, CAFE Y AZUCARES REFINADOS:** LIMITAR EL CONSUMO DE SAL, EVITAR REFRESCOS, REDUCIR EL CAFE A UNA O DOS TAZAS AL DIA.



EJERCICIOS FISICOS:

LA PRACTICA REGULAR DE EJERCICIO FISICO ES BENEFICIOSA PARA LA SALUD EN LA MENOPAUSIA. CONTRIBUYE A CONTROLAR EL PESO, REDUCIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR, MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO, REDUCIR EL ESTRES, Y AUMENTAR EL BIENESTAR EMOCIONAL.

RECOMENDACIONES

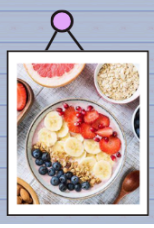
- CAMINAR, CORRER, NADAR O MONTAR EN BICICLETA SON OPCIONES RECOMENDADAS.
- AÑADIR EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR.
- REALIZAR EJERCICIOS DE EQUILICRIO.
- REALIZAR ESTIRAMIENTOS DIARIAMENTE.
- BEBIDA Y DESCANSO.

DOS EJEMPLOS DE MENU:

LUNES: DESAYUNO (PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y HUEVO, ZUMO NATURAL DE NARANJA), COMIDA (ENSALADA DE ESPINACAS, FRESAS, QUESO FETA, Y NUECES), CENA (SOPA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL, TORTILLA DE ESPINACAS).
MARTES: DESAYUNO (YOGUR CON GRANOLA Y FRUTOS ROJOS), COMIDA (SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS, Y ARROZ INTEGRAL), CENA (CREMA DE CALBAZA CON JAMON Y TOSTADA DE PAN INTEGRAL).

SNAKS SALUDABLES PARA LA MENOPAUSIA:

- BARRITAS DE CEREALES INTEGRALES
- FRUTAS COMO MANZANA, PLATANO, FRESAS
- YOGUR NATURAL CON FRUTOS SECOS
- PALITOS DE ZANAHORIA O PEPINO CON HUMMUS



BIBLIOGRAFIA:

Alimentación: su importancia durante el envejecimiento
https://share.google/n8DqviVAGbx5F2Sn1

Alimentación: su importancia durante el envejecimiento
https://www.cuidum.com/blog/alimentacion-envejecimiento/#:~:text=Con%20el%20paso%20de%20los,la%20p%C3%A9rdida%20de%20masa%20muscular.

8 actividades recomendables para personas mayores
https://share.google/tEONRyMPXXMDhd3IL

Porciones recomendadas para adultos | Cigna https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/porciones-recomendadas-para-adultos-ug2170

Cómo elegir los zapatos en la tercera edad - Personas mayores - Alviflex
https://share.google/5U2KQMBWIolTOxFcL

https://www.vanesacortes.es/la-dieta-en-la-menopausia/#:~:text=C%C3%B3mo%20se%20puede%20evitar%20el%20aumento%20de,y%20una%20buena%20variedad%20de%20nutrientes%20esenciales.