



Nombre del Alumno: Joselin Monserrath Espinosa Flores

Nombre del tema: Alimentación en diferentes etapas

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 05 de julio del 2025

La alimentación es muy importante en todas las etapas de la vida. Sin embargo, en la vejez y en el climaterio se vuelve aún más esencial, en estas etapas el cuerpo cambia, y por eso también deben cambiar los hábitos alimenticios, comer bien ayuda a prevenir enfermedades, a sentirse mejor y a mantener una buena calidad de vida.

En la vejez, el cuerpo empieza a funcionar de forma diferente. El metabolismo se vuelve más lento, se pierde fuerza muscular y muchas personas tienen enfermedades crónicas como diabetes o hipertensión. Por eso, es importante que las personas mayores tengan una alimentación saludable, deben consumir alimentos ricos en proteínas, calcio, fibra, vitaminas y mantenerse bien hidratadas. Esto ayuda a que el cuerpo siga funcionando bien y a que se sientan con energía.

El climaterio es una etapa que viven las mujeres, normalmente entre los 45 y 55 años, en este tiempo ocurren cambios hormonales que afectan al cuerpo y al estado de ánimo, pueden aparecer síntomas como bochornos, insomnio, cansancio, ansiedad o aumento de peso, también aumenta el riesgo de enfermedades como osteoporosis y problemas del corazón, una alimentación adecuada puede ayudar a reducir estos síntomas y proteger la salud. Una alimentación adecuada en esta etapa puede ayudar a reducir los síntomas, mantener el equilibrio hormonal y prevenir complicaciones.

Tanto en la vejez como en el climaterio, alimentarse bien no significa hacer una dieta estricta, sino aprender a elegir los alimentos que verdaderamente nutren al cuerpo, adaptados a las necesidades de cada etapa, como futuras profesionales de la salud, es nuestra responsabilidad promover una alimentación consciente, preventiva y personalizada.

Comer bien en estas etapas no significa seguir una dieta estricta. Significa aprender a elegir alimentos que nutran y cuiden el cuerpo. Como futuras profesionales de la salud, debemos promover una alimentación sencilla, saludable y adaptada a cada persona.



ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ



ALIMENTACIÓN



Debe ser completa, equilibrada y adaptada, priorizando alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías



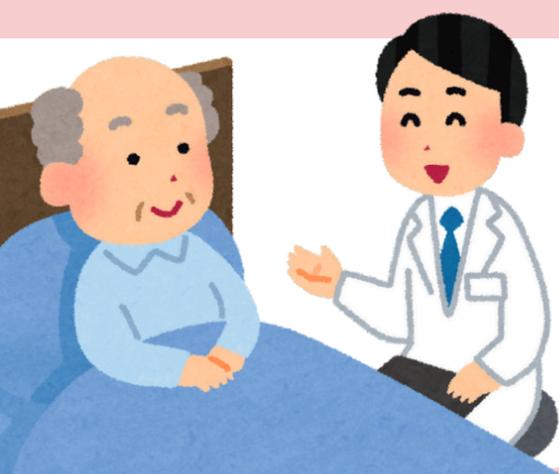
DIVERSIDAD DE ALIMENTOS

Mayor consumo de frutas y verduras, suficientes cereales integrales y alimentos con proteína



RECOMENDACIONES

Beber suficiente agua, reducir el consumo de sodio y grasas saturadas, consultar un nutricionista



EJERCICIOS RECOMENDADOS

Ejercicios mentales: juegos de mesa, dibujar o pintar, juegos de memorización
Ejercicios físicos: Salir a caminar, hacer estiramientos y yoga

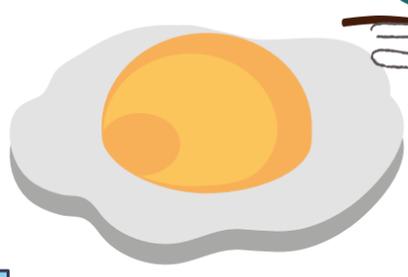
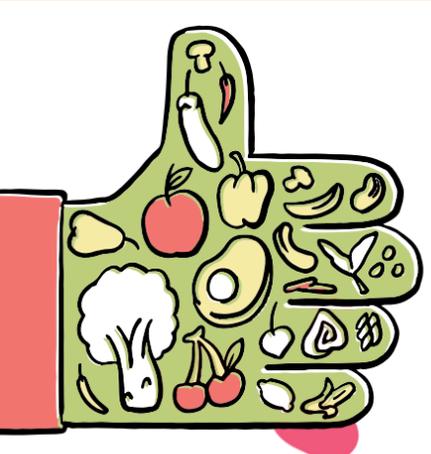




ALIMENTACIÓN EN EL CLIMATERIO

NUTRIENTES CLAVE

Dieta rica en calcio, ácidos grasos omega-3, antioxidantes, fibra, hidratos de carbono complejos y proteínas



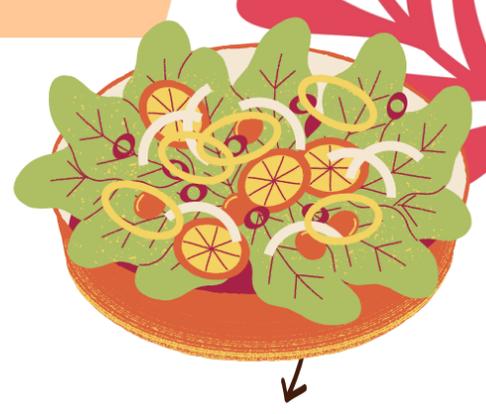
ALIMENTOS RECOMIENDADOS

Frutas y verduras, cereales integrales, lácteos bajos en grasa, agua natural, legumbres



ALIMENTOS A EVITAR O MODERAR

Azúcares refinados, grasas saturadas y trans, alimentos ultraprocesados, café o alcohol en exceso y sal en exceso



RECOMENDACIONES PRACTICAS

Comer 5 veces al día, hacer ejercicio regular, mantener hidratación, consultar un nutriólogo y suplementarse



Bibliografía

Alimentación de la mujer en la etapa del climaterio –

<https://edn.issste.gob.mx>

Alimentos que podrían aliviar los síntomas de la menopausia -

<https://www.aarp.org>

¿Qué no debo comer en la menopausia?

<https://www.institutodelamenopausia.com>

Nutrición para las personas mayores - <https://medlineplus.gov>

Alimentación: Su importancia durante el envejecimiento –

<https://www.cuidum.com>

Recomendaciones de salud para los adultos mayores –

<https://www.niddk.nih.gov>