



01/Julio/2025

WDS

licenciatura en enfermería

nombre de la alumna: ALEXA AJELET RAMOS DE LEON

nombre del profesor: KARLA JAQUELINE FLORES AGUILAR

materia: NUTRICION CLINICA

Tema: ALIMENTACION EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VEJEZ

CUATRIMESTRE: 3ER0

PARCIAL: 3ER0

INTRODUCCION: Alimentacion en diferentes etapas de la vejez

El envejecimiento es un proceso natural y progresivo que implica una serie de cambios fisicos, psicologicos y sociales. A medida que las personas envejecen, sus necesidades nutricionales tambien cambian, por lo que una alimentacion adecuada se convierte en un pilar fundamental para mantener la salud, prevenir enfermedades y conservar la independencia funcional.

Contrario a lo que se piensa, la vejez no es una etapa uniforme. Se puede dividir en distintas fases: vejez temprana (60–74 anos), vejez intermedia (75–84 anos) y vejez avanzada (85 anos en adelante). Cada una presenta características y requerimientos nutricionales especificos. Por ejemplo, en la vejez temprana es clave mantener la masa muscular y prevenir el sobrepeso; en la vejez avanzada, en cambio, se deben atender problemas como la perdida de apetito, dificultad para masticar o tragar, y enfermedades cronicas que afectan la absorcion de nutrientes.

Ademas, factores como la perdida del gusto o el olfato, el uso de multiples medicamentos, la soledad o la dificultad economica pueden influir negativamente en la alimentacion de las personas mayores. Por eso, es esencial disenar planes alimentarios equilibrados y adaptados a cada etapa, que aseguren la ingesta suficiente de proteinas, vitaminas, minerales, fibra y liquidos.

Promover una buena alimentacion en la vejez no solo contribuye a una mejor salud fisica, sino tambien a una mayor calidad de vida emocional y social. Comer bien en esta etapa puede significar la diferencia entre una vejez pasiva y una vejez activa, plena y saludable.



Ejercicios recomendados (incluyendo mentales):

Físicos suaves:

- Caminatas diarias (30 minutos)
- Estiramientos y ejercicios de movilidad articular
- yoga para adultos mayores
- Subir escaleras si se puede

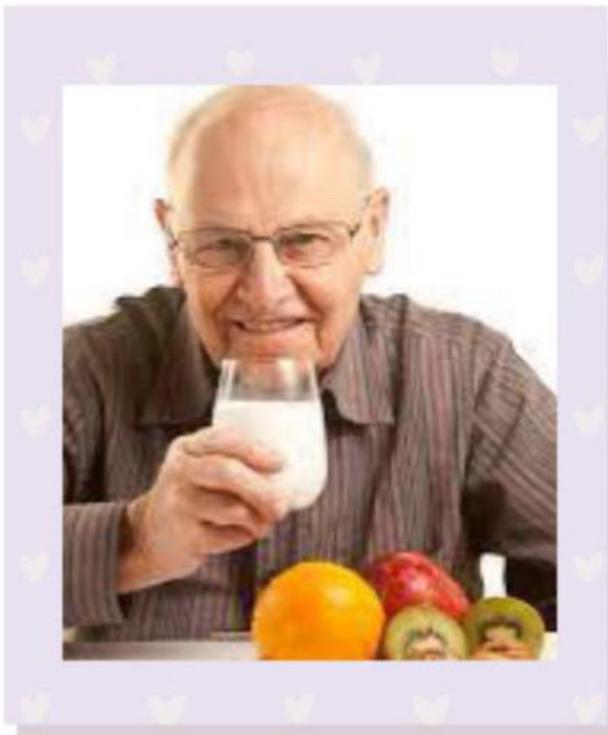
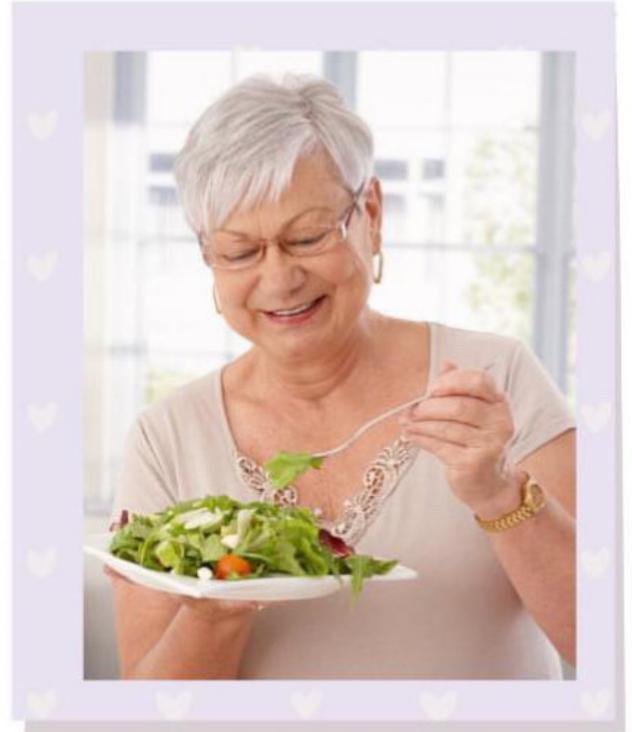
Mentales:

- Sopas de letras, crucigramas, sudoku
- Lectura diaria (revistas, cuentos, periodicos)
- Juegos de memoria o cartas
- Aprender cosas nuevas: recetas, manualidades, canciones

Alimentación en la vejez

Alimentación adecuada:

- Frutas y verduras en cada comida (mínimo 5 porciones al día)
- Proteínas: pescado, pollo sin piel, huevo, legumbres, leche y derivados
- Cereales integrales: avena, arroz integral, tortilla de maíz
- Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate, nueces (con moderación)
- Fibra: para mejorar el tránsito intestinal (frutas, verduras, salvado, avena)



Porciones recomendadas (aproximadas):

- 1 taza de vegetales cocidos o crudos por comida
- 1 fruta mediana por colación o desayuno
- 90-100 g de carne o pescado (del tamaño de la palma)
- ½ taza de arroz, pasta o legumbres cocidas
- 1 taza de leche o yogur bajo en grasa
- 2 litros de agua al día (8 vasos)

Alimentación en la vejez

Forma y características del calzado para adultos mayores:

- Comodo y ligero, con buen ajuste (ni muy apretado ni flojo)
- Suela antideslizante para prevenir caidas
- Puntera ancha que no apriete los dedos
- Sin tacon alto (preferible plano o con leve elevacion)
- Cierre facil: velcro o elastico, para evitar agacharse mucho
- Materiales suaves y transpirables





Porciones recomendadas:

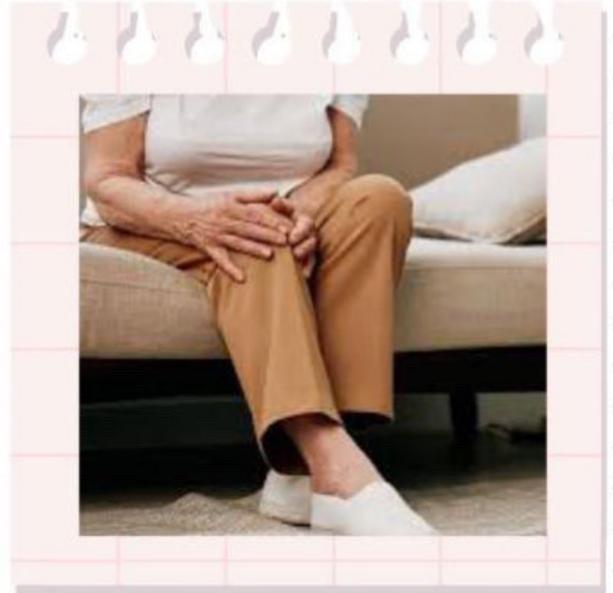
- Verduras: 2 a 3 porciones al dia
- Frutas: 2 porciones al dia
- Proteinas: 2 a 3 porciones (del tamaño de la palma)
- Cereales integrales: 3 a 4 porciones pequeñas
- Lacteos bajos en grasa: 2 a 3 porciones
- Grasa saludable: 1 a 2 cucharaditas de aceite vegetal
- Agua: minimo 2 litros diarios

Alimentación en el climaterio

Calzado adecuado:

Durante el climaterio pueden aparecer molestias articulares o riesgo de caídas, así que el calzado debe ser:

- Comodo, ligero y acolchonado
- Puntera amplia para no apretar los dedos
- Suela antideslizante para evitar caídas
- Tacon bajo y estable (2-4 cm maximo)
- Buen soporte del arco y amortiguación en talon
- De material flexible y transpirable



Ejercicios recomendados:

Físicos:

- Caminata rápida o bicicleta (30 min diarios)
- Yoga o pilates (mejora flexibilidad y controla el estrés)
- Ejercicios con peso ligero o bandas para fortalecer huesos y músculos
- Natación o baile

Mentales:

- Lectura, crucigramas, sudokus
- Juegos de memoria o ajedrez
- Aprender algo nuevo: idioma, arte, cocina saludable
- Meditación y respiración consciente para reducir la ansiedad



Alimentación en el climaterio

Alimentación en el climaterio:

- Rica en calcio y vitamina D: para prevenir osteoporosis (leche, yogur, sardinas, brocoli)
- Alta en fibra: mejora la digestión y reduce el colesterol (avena, frutas, verduras, legumbres)
- Proteínas magras: pollo, pescado, huevo, tofu
- Grasas saludables: aguacate, aceite de oliva, nueces (con moderación)
- Poca sal y azúcar: para prevenir hipertensión y diabetes
- Hidratación: al menos 8 vasos de agua al día



Bibliografía

1. Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (2022). Alimentación saludable para personas mayores. Recuperado de NIA: <https://www.nia.nih.gov/espanol/alimentos/alimentacion-saludable-personas-mayores>
2. Sociedad Española de Geriatria y Gerontologia. (2012). Alimentación y nutrición saludable en los mayores [PDF]. Madrid: SEGG.
3. Centro Julia Farre. (s. f.). Dieta en la menopausia [Incluye menu]. Recuperado de Centro Julia Farre: <https://www.centrojuliafarre.es/dietas/menopausia/>
4. Endocrinología y Nutrición. (s. f.). Menopausia y alimentación. Recuperado de <https://www.endocrino.cat>