



UDS
Mi Universidad
SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Litzy Fernanda Domínguez
León

Nombre del tema: Alimentación en diferentes etapas

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Enfermería

Cuatrimestre:3ro

Comitán de Domínguez Chis. 05 de julio del 2025

Introducción

A medida que el tiempo pasa las personas envejecen y su cuerpo va sufriendo cambios y, con eso, también cambian sus necesidades físicas y alimenticias. En el caso del climaterio, que es una etapa de transición antes y después de la menopausia, las mujeres pueden notar cambios como el aumento de peso, pérdida de masa ósea y cambios en el estado de ánimo, debido a la baja en las hormonas en su cuerpo. Por eso, es importante llevar una alimentación saludable que ayude a controlar estos síntomas, incluyendo alimentos ricos en calcio, vitamina D y proteínas, que ayuden a fortalecer su cuerpo además de evitar el exceso de grasas y azúcares para tener una mejor digestión.

Durante la vejez, también se presentan cambios importantes, como una digestión más lenta, pérdida de apetito, menos masa muscular y una sensación de sed más baja. Esto hace que los adultos mayores necesiten una dieta más equilibrada, con alimentos fáciles de digerir, ricos en nutrientes como vitaminas, minerales y proteínas que ayuden a mantener su energía y salud general. Es clave que consuman suficiente agua, proteínas, frutas, verduras y cereales integrales para prevenir enfermedades y conservar su fuerza y movilidad.

En resumen, tanto en el climaterio como en la vejez, una buena alimentación ayuda a mejorar la calidad de vida, prevenir problemas de salud y mantenerse con más energía por más tiempo. Por eso, es fundamental prestar atención a lo que se come en estas etapas de la vida para no sufrir en una edad adulta.

ALIMENTACION CLIMATERIO

Porciones el climaterio es una etapa natural en la vida de la mujer, generalmente entre los 40 y 55 años, que marca la transición hacia la menopausia. En este periodo, el cuerpo experimenta importantes cambios hormonales, principalmente por la disminución de estrógenos, lo que puede generar síntomas como:

- Sofocos
- Cambios de humor
- Aumento de peso
- Pérdida de masa ósea
- Disminución de la masa muscular
- Alteraciones del sueño

Pero no todo son malas noticias: una buena alimentación y una rutina de actividad física pueden ayudarte a transitar esta etapa con salud, energía y equilibrio.



🍎 Recomendaciones de Alimentación 🍎

- Incrementar el consumo de calcio y vitamina D
- Priorizar proteínas de buena calidad
- Consumir grasas saludables
- Aumentar fibra dietética
- Reducir azúcares y alimentos ultra procesados
- Hidratación adecuada



🏃 Recomendaciones de Actividad Física 🏃

La actividad física regular mejora la salud ósea, cardiovascular y mental durante el climaterio. Se sugiere una combinación de ejercicio aeróbico, de fuerza, equilibrio y flexibilidad.

1. Ejercicio aeróbico (150-300 min/semana)
2. Entrenamiento de fuerza (2-3 veces/semana)
3. Ejercicios de equilibrio y flexibilidad
4. Evitar el sedentarismo



ALIMENTACION VEJEZ

A medida que la edad avanza , nuestro cuerpo cambia nuestras necesidades nutricionales y físicas también. Una buena alimentación, actividad física adecuada son fundamentales para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida en la vejez.

Porciones recomendadas en el consumo son:

- Frutas y verduras: 4-5 porciones (colores variados, crudas y cocidas)
- Cereales integrales: 3-4 porciones (avena, arroz integral, pan integral)
- Proteínas (carnes magras, huevos, legumbres): 2-3 porciones
- Lácteos bajos en grasa: 2 porciones (rico en calcio y vitamina D)
- Grasas saludables: 2 cucharadas (aceite de oliva, aguacate, nueces)

Calidad de los Alimentos

- Frescos y naturales: Evitar procesados y embutidos.
- Bajos en sodio: Para cuidar la presión arterial.
- Suaves y fáciles de masticar o digerir: Si hay problemas dentales o digestivos.
- Suplementos: En caso de deficiencia de vitamina B12, D o calcio, consultar con un profesional.



Actividad Física en la Tercera Edad

El ejercicio es esencial para mantener la movilidad, Siempre realizar calentamiento previo y consultar al médico antes de iniciar una rutina nueva. Prevenir caídas y mejorar el estado de ánimo.

Ejercicios recomendados:

- Caminatas diarias (20-30 min): Fortalece el corazón y las articulaciones.
- Ejercicios de fuerza leve: Con bandas elásticas o botellas de agua (2-3 veces/semana).
- Estiramientos y movilidad articular: 5-10 minutos diarios para evitar rigidez.

Calzado Adecuado para Adultos Mayores

¿Qué debe tener un buen zapato para el adulto mayor?

- Suela antideslizante y flexible
- Tacón bajo y ancho (no más de 2.5 cm)
- Plantilla acolchada que brinde soporte
- Buen ajuste (ni muy apretado ni suelto)
- Material transpirable
- Fácil de poner y quitar: Con velcro o cierres



En la edad adulta, el metabolismo se vuelve más lento y se reduce la masa muscular por eso es importante:

- Reducir calorías sin comprometer nutrientes.
- Aumentar el consumo de proteínas para evitar la pérdida de masa muscular.
- Mantener una buena hidratación, aunque no se sienta sed.
- Evitar el exceso de azúcares y grasas saturadas.



Bibliografía

Christos Nikitas et al. (2022). Recommendations for physical activity in the elderly population: A scoping review of guidelines.

https://www.apha.org/policy-and-advocacy/public-health-policy-briefs/policy-database/2024/01/16/falls-prevention?utm_source=chatgpt.com

Evitar exceso de azúcares y grasas saturadas https://en.wikipedia.org/wiki/Healthy_diet?utm_source=chatgpt.com

https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/nutrition-policy-developing-scientific-recommendations-for-foodbased-dietary-guidelines-for-older-adults-living-independently-in-ireland/99E3BE0D6A1430ACE8E522C7B90ABA67?utm_source=chatgpt.com#

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). **Menopause – Fact Sheets**.

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause?utm_source=chatgpt.com

Sánchez, M., et al. (2021). “Influencia de la dieta mediterránea en la salud ósea y cardiovascular en la mujer menopáusica”.

Nutrición Hospitalaria, 38(2). https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/H0424/show?utm_source=chatgpt.com