



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Josué Marroquín Sánchez

Nombre del tema: Alimentación en diferentes etapas

Parcial: unidad 3

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: karla Jaqueline Flores Aguilar

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: tercer cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de julio 2025

INTRODUCCIÓN

La alimentación es uno de los pilares más importantes para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades en todas las etapas de la vida. Sin embargo, durante la vejez y el climaterio, la nutrición adquiere un papel aún más esencial, ya que el cuerpo experimenta una serie de cambios biológicos, hormonales y metabólicos que requieren una atención especial.

La vejez, etapa que generalmente inicia a partir de los 60 años, se caracteriza por un envejecimiento natural del organismo, que conlleva una disminución de la masa muscular, cambios en el apetito, menor absorción de ciertos nutrientes, alteraciones digestivas y un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, osteoporosis y enfermedades cardiovasculares. En este contexto, una alimentación equilibrada, rica en fibra, vitaminas, minerales, proteínas magras y agua, resulta clave para preservar la funcionalidad física, fortalecer el sistema inmune, mejorar la digestión y mantener una buena calidad de vida.

Por otro lado, el climaterio es un periodo que afecta principalmente a las mujeres, generalmente entre los 45 y 60 años, y que incluye la transición hacia la menopausia. Durante esta etapa ocurren importantes fluctuaciones hormonales, especialmente la disminución de estrógenos, lo que provoca síntomas como bochornos, cambios de humor, insomnio, aumento de peso, pérdida de masa ósea, entre otros. Una alimentación adecuada en el climaterio no solo ayuda a mitigar estos síntomas, sino que también puede prevenir el desarrollo de enfermedades asociadas, como la osteoporosis y los trastornos cardiovasculares.

Este trabajo tiene como propósito abordar de forma detallada la importancia de una alimentación saludable tanto en la vejez como en el climaterio. Se presentarán las recomendaciones nutricionales más adecuadas para cada etapa, ejemplos de alimentación diaria, raciones sugeridas, alimentos que deben evitarse o moderarse, así como consejos prácticos que pueden aplicarse para mejorar el estado general de salud. Además, se incluirán sugerencias de actividad física y hábitos saludables que complementan el cuidado nutricional en estas fases de la vida. A través de este análisis, se busca crear conciencia sobre la necesidad de adaptar la dieta y el estilo de vida a los cambios propios del envejecimiento y del climaterio, promoviendo así un envejecimiento activo, autónomo y saludable.

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

La alimentación en la vejez es el conjunto de hábitos y prácticas nutricionales que se adaptan a las necesidades físicas, metabólicas y de salud de las personas adultas mayores (generalmente mayores de 60 años).

IMPORTANCIA

- Previene enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, osteoporosis).
 - Mejora el sistema inmunológico.
 - Mantiene masa muscular y huesos fuertes.
 - Contribuye al bienestar físico y mental.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

1. Frutas y verduras
 - Ricas en vitaminas, minerales y fibra.
 - Consumir 5 porciones al día.
 1. Proteínas
 - Carnes magras, pescado, huevo, legumbres.
 - Mantienen músculos y sistema inmune.
 2. Lácteos bajos en grasa
 - Aportan calcio y vitamina D.
 - Fortalecen huesos y dientes.
- Cereales integrales
 - Avena, arroz integral, pan integral.
 - Aportan energía y fibra.
 - Agua
 - Beber al menos 6–8 vasos diarios.
 - Evitar la deshidratación (es común en adultos mayores).



EVITAR O MODERAR

- Azúcar refinada y postres.
- Grasas saturadas y frituras.
- Sal en exceso (evita la hipertensión).
- Alcohol y tabaco.



EJERCICIOS RECOMENDADOS

- Caminatas diarias de 20 a 30 minutos.
- Ejercicios de estiramiento y respiración para mejorar movilidad.
- Actividades suaves como tai chi, yoga suave o natación.
- Ejercicios de equilibrio para prevenir caídas.



ALIMENTACION DIARIA RECOMENDADA

Frutas y verduras

- 5 porciones al día
- **Proteínas:** carnes magras, pescado, huevo, queso fresco.
- 2 a 3 porciones al día
- **Lácteos bajos en grasa:** leche descremada, yogur sin azúcar.
- 2 a 3 porciones al día

Cereales integrales: avena, arroz integral, pan integral.

- 4 a 6 porciones al día
- **Grasas saludables:** aguacate, aceite de oliva, nueces (en poca cantidad).
- 2 a 3 porciones pequeñas al día

Agua

- 6 a 8 vasos diarios



PORCIONES SUGERIDAS

Frutas y verduras

- 5 porciones diarias
- (2 de fruta y 3 de verdura)

Proteínas

- 2 a 3 porciones diarias
- Una porción equivale a aproximadamente 90 g de carne, pescado o equivalente vegetal.

Lácteos bajos en grasa

- 2 a 3 porciones diarias
- Una porción: 1 vaso de leche, 1 yogur, o 30 g de queso.

Cereales integrales

- 4 a 6 porciones diarias
- Una porción: 1 rebanada de pan, ½ taza de arroz o pasta cocida, ½ taza de avena.

Grasas saludables

- 2 a 3 porciones pequeñas
- Una porción: 1 cucharadita de aceite, 1 cucharada de semillas o frutos secos.

Agua

- 6 a 8 vasos al día



PROBLEMAS COMUNES

- Pérdida del apetito.
- Dificultad para masticar o tragar.
- Falta de piezas dentales.
- Cambios en el gusto u olfato.
- Medicamentos que alteran el apetito o la absorción de nutrientes.



CONSEJOS PRÁCTICOS

- Hacer comidas pequeñas y frecuentes.
- Cocinar con poca sal y condimentos naturales.
- Usar técnicas como hervir, hornear o al vapor.
- Adaptar la consistencia de los alimentos (papillas o triturados si hay dificultad al tragar).
- Consultar a un nutriólogo si hay enfermedades o bajo peso



CALZADO ADECUADO

En la vejez, un calzado adecuado se define por la seguridad, comodidad y soporte, priorizando la prevención de caídas y lesiones.

- Cómodo, flexible y antideslizante.
- Con suela gruesa pero ligera, que evite resbalones.
- Con buen soporte en el talón y el arco del pie.
- De preferencia con velcro o cierre, para facilitar su uso.
- Evitar tacones, sandalias sin soporte y calzado apretado.



CALZADO APROPIADO



CALZADO INAPROPIADO

ALIMENTACION CLIMATERIO

El climaterio es la etapa de transición en la vida de la mujer (aunque también existe en el hombre) que ocurre entre los 45 y 60 años, e incluye la menopausia. Se caracteriza por cambios hormonales que afectan la salud física y emocional.

IMPORTANCIA

- Regula los cambios hormonales propios de la menopausia.
- Previene enfermedades como osteoporosis, obesidad, hipertensión, diabetes y problemas cardiovasculares.
- Reduce síntomas como bochornos, insomnio, ansiedad y fatiga.
- Favorece el equilibrio emocional y el bienestar general.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Aumentar el consumo de alimentos ricos en calcio, vitamina D, omega-3 y fibra.
- Mantener una dieta equilibrada con frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- Ingerir grasas saludables (no saturadas).
- Beber suficiente agua diariamente.
- Preferir alimentos naturales y evitar ultraprocesados.

EVITAR O MODERAR

- Azúcares refinados.
- Grasas saturadas y trans.
- Alimentos salados o muy condimentados.
- Bebidas alcohólicas y con cafeína en exceso.
- Tabaco.



EJERCICIOS RECOMENDADOS

- Ejercicio aeróbico: caminata, bicicleta, natación (30 minutos diarios).
- Entrenamiento de fuerza: pesas ligeras o ejercicios con el propio peso corporal (2-3 veces por semana).
- Flexibilidad: yoga o estiramientos suaves.
- Equilibrio: tai chi o ejercicios de coordinación.



ALIMENTACION DIARIA RECOMENDADA

- Frutas y verduras – 5 porciones/día
Ejemplos: manzana, papaya, espinacas, zanahoria, plátano.
- Proteínas magras – 2 a 3 porciones/día
Ejemplos: pollo, huevo, lentejas.
- Lácteos bajos en grasa – 2 a 3 porciones/día
Ejemplos: leche descremada, yogur, queso panela.
- Cereales integrales – 4 a 6 porciones/día
Ejemplos: pan integral, arroz integral, avena.
- Grasas saludables – 2 a 3 porciones pequeñas/día
Ejemplos: aceite de oliva, aguacate, chía.
- Agua – 6 a 8 vasos/día
Ejemplo: 1 vaso al despertar, durante y entre comidas.



PORCIONES SUGERIDAS

- 1 porción de fruta: 1 pieza mediana o 1/2 taza picada.
- 1 porción de verdura: 1/2 taza cocida o 1 taza cruda.
- 1 porción de proteína: 90 g de carne, 1 huevo o 1/2 taza de legumbres.
- 1 porción de cereal integral: 1 rebanada de pan, 1/2 taza de arroz o pasta.
- 1 porción de grasa saludable: 1 cucharadita de aceite, 1 cucharada de nueces o semillas.
- 1 porción de lácteo: 1 taza de leche o yogur, 30 g de queso.



PROBLEMAS COMUNES

- Aumento de peso y grasa abdominal.
- Pérdida de masa ósea y muscular.
- Cambios emocionales (ansiedad, irritabilidad).
- Trastornos del sueño.
- Disminución del metabolismo.



CONSEJOS PRACTICOS

- Comer en porciones pequeñas y frecuentes.
- Evitar ayunos prolongados.
- Dormir al menos 7-8 horas por noche.
- Realizar actividad física regular.
- Consultar al médico para suplementación (vitamina D, calcio, etc.).
- Mantener un peso saludable y evitar dietas extremas.



CALZADO ADECUADO

- Usar zapatos cómodos, de preferencia con suela antiderrapante.
- Evitar tacones altos o calzado que lastime.
- Priorizar el soporte del arco del pie y la estabilidad.
- El calzado debe permitir buena circulación y prevenir caídas.



BIBLIOGRAFIA

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA). (2023). Alimentación saludable para adultos mayores. Instituto Nacional de Salud (NIH).

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2002). Envejecimiento activo: un marco político.

Organización Mundial de la Salud. (2020). Alimentación saludable durante el curso de vida.

Gómez Candela, C., & Palma, M. (2017). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. Editorial Médica Panamericana.

Serra-Majem, L., Aranceta-Bartrina, J., & Salas-Salvadó, J. (2019). Nutrición y salud pública: Métodos, bases científicas y aplicaciones. Elsevier España.

Zamora Zapater, J., Moreno Gilaberte, P., Andrés Escribano, C., Higuera Isidro, J., & Navarro García, J. (2024). Recomendaciones para una menopausia saludable. Revista Sanitaria de Investigación. (Monografía que define climaterio y destaca dieta, ejercicio y hábitos como pilares en esta etapa)

Nutricionista Parra, S. (2025). Nutrición durante el climaterio y la menopausia: consejos para una transición saludable. Nutrissio. (Orientaciones para el manejo de síntomas hormonales mediante alimentación)

AAPEC – Asociación Argentina de Profesionales en Educación y Clínica del Envejecimiento. (s. f.). Hábitos y climaterio. (Recomienda ingesta de calcio, fibra, balance calórico y evitar tóxicos)

Instituto de la Menopausia. (s. f.). Nutrición en la menopausia. (Sugiere fitoestrógenos, triptófano, omega-3, lácteos y limitar ultraprocesados)

Grupo REM – UCAM. (s. f.). Alimentación y hábitos saludables en la menopausia. (Guía con énfasis en calcio, legumbres, soja, fibra, grasas buenas y limitación de sodio)