



Super notas

Nombre del Alumno: Yenifer Liliana Salgado Barajas

Nombre del tema: Alimentación en diferentes etapas

Parcial: Unidad tres

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de julio de 2025

Introducción

La alimentación en la vejez

En la vida existen varias etapas, entre ellas se encuentra la vejez, la cual, es una etapa en la que el cuerpo humano experimenta cambios significativos y notables en su composición y función. La alimentación tiene un importante papel en la salud y bienestar de los adultos mayores, ya que llega a influir en la prevención y el manejo de las enfermedades crónicas (como diabetes e hipertensión), influye en la conservación y mejoramiento de su estado físico y mental (puede ayudar a mantener la masa muscular y prevenir el deterioro cognitivo), también influye en la calidad de vida de los adultos mayores y sus actividades cotidianas (le otorga una mayor independencia y bienestar).

Sin embargo, los adultos mayores presentan dificultades como la disminución del apetito, cambios en su cuerpo (subir o bajar de peso), problemas de salud bucal (pérdida de dentadura, sequedad bucal o incapacidad para comer y disfrutar de los alimentos), también podrían presentar alguna limitación física (artritis, discapacidad, etc.) o social (aislamiento).

Es por ello que los adultos mayores deben de seguir una serie de recomendaciones para la mantención y mejoramiento de su salud. Se recomienda consumir una dieta equilibrada, que incluya una mayor porción de proteínas y vitaminas, y en la cual se disminuya el consumo de grasas, carbohidratos, sales y azúcares. La hidratación debe de tomarse con la misma importancia para un buen funcionamiento del organismo.

Se recomienda realizar actividad física, aunque sea poco, pero es bueno para su organismo, de preferencia que sean ejercicios sencillos y sin mucho riesgo. También se recomienda que durante la vejez se cuide el calzado que se utilizará, ya que un buen calzado previene de lesiones, caídas y aporta un mayor confort.

La actividad mental influye en gran manera en la retención de información y en el mantenimiento del desarrollo cognitivo, los adultos mayores deberían emplear un poco de tiempo en actividades que les haga pensar, razonar y encontrar resultados correctos; podrían ser los juegos de mesa, cartas, sopas de letras, etc.

La alimentación en el climaterio

El climaterio es una etapa por la que las mujeres pasan y experimentan diversos cambios en su cuerpo, esto se debe a los niveles del estrógeno y su disminución. Este periodo puede tardar veinte años aproximadamente y durante este proceso el envejecimiento se hace notable poco a poco.

Como en todas las etapas de la vida, la alimentación también tiene una función importante en el climaterio. Una buena alimentación ayuda al alivio de síntomas (sofocamiento, ansiedad y depresión), previene enfermedades (osteoporosis y sarcopenia), ayuda en el mejoramiento de la salud ósea y cardiovascular.

Es por ello que se recomienda consumir vitaminas D y C, alimentos que contengan magnesio y potasio, también se recomienda consumir el 15% del valor calórico total de proteínas para no tener una pérdida de calcio. En este periodo de climaterio se debe evitar en consumo de grasas y de alimentos con altos contenidos de azúcares y sales. Solo se recomienda consumir 6 gramos de sal y 30 gramos de fibra al día. Los lípidos tienen como recomendación ingerirlos en un 25 a 30% del valor calórico total y los carbohidratos tienen un porcentaje de 55 a 60.

A las mujeres que están pasando por este periodo de climaterio se les recomienda realizar actividad física, ya que es considerada una herramienta muy importante y sencilla que ayuda en el fortalecimiento de los huesos, músculos y en general, ayuda a todo el cuerpo y su funcionamiento. La realización de las actividades físicas aportan relajación y bienestar, por ello se considera fundamental para un bienestar mayor durante esta etapa de la vida.

RECOMENDACIONES

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

Nutrición es consumir una dieta saludable y balanceada para que el cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. A medida que se envejece, el cuerpo y la vida cotidiana cambian.

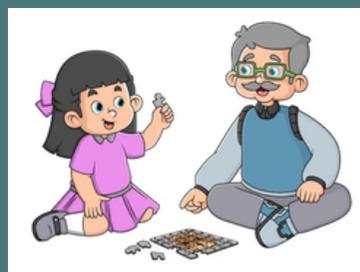


Buen calzado



Características para unos buenos zapatos para adulto

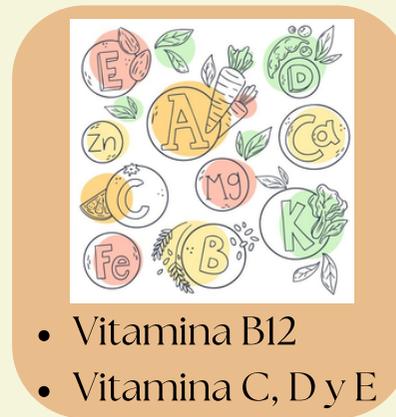
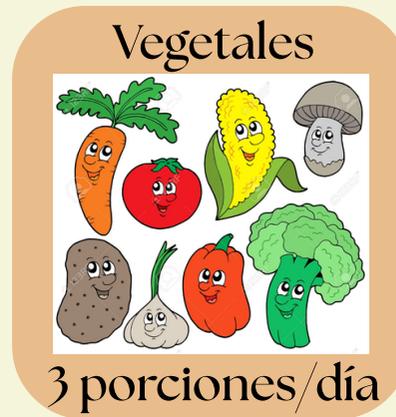
- ✓ Zapatos cerrado.
- ✓ Cierres de velcro
- ✓ Suela antideslizante
- ✓ Suela con amortiguación
- ✓ Hormas anchas o estrechas
- ✓ Materiales suaves
- ✓ Materiales flexibles
- ✓ Fáciles de lavar



Actividad física

Actividad mental

ALIMENTACIÓN



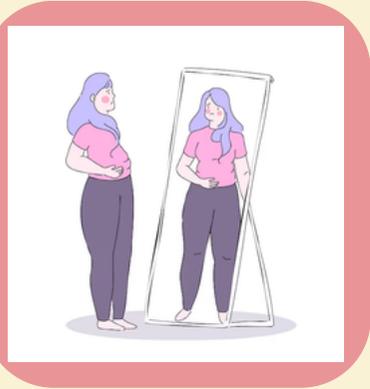
LIMITAR

ALIMENTACIÓN EN EL CLIMATERIO



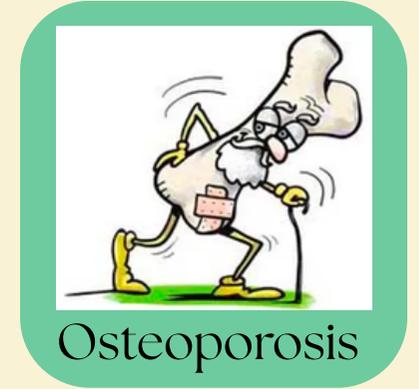
Pueden presentar

Aumento 30% aprox.



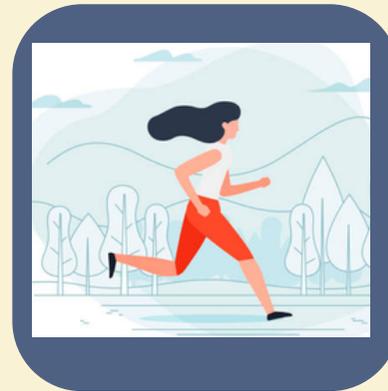
Periodo transicional entre la madurez reproductiva y la pérdida gradual de la función ovárica.

Tiene una duración aproximada de 20 años y durante este proceso el envejecimiento se hace evidente.



Osteoporosis

Actividad física y relajación



Calzado

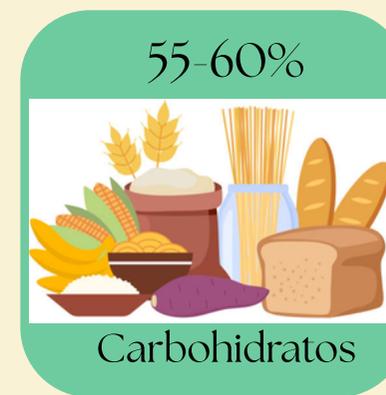
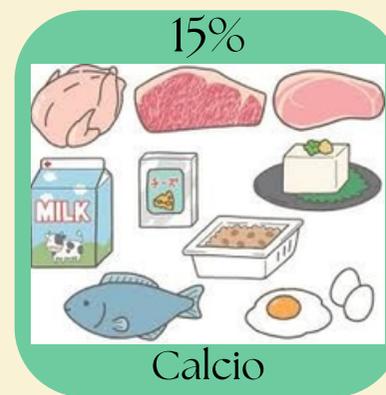
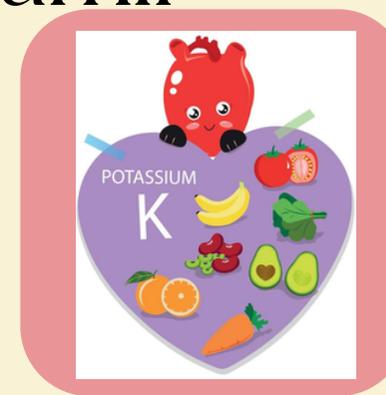
- Comodidad
- Buen soporte
- Material transpirable
- Evitar calzado estrecho y con tacón alto



Dietoterapia



Consumir



Evitar

Bibliografía

<https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>

<https://blog.fpmaragall.org/actividades-para-gente-mayor>

<https://edn.issste.gob.mx/Imagenes/Biblioteca/Rev/REDN20134102226.pdf>