



## **Súper Nota**

*Nombre del Alumno: Lesly Yaquelin Morales Escalante*

*Nombre del tema : Alimentación en diferentes etapas*

*Parcial : tercer parcial*

*Nombre de la Materia : nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar*

*Nombre de la Licenciatura : licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre: tercer cuatrimestre*

*Lugar y Fecha de elaboración*

*Comitán de Domínguez 03/07/2025*

# Introducción:

En este trabajo se hablara sobre los siguientes temas, alimentación vejez y alimentación climaterio. La alimentación vejez juega un papel fundamental para mantener la salud, prevenir diferentes tipos de enfermedades y conservar una buena calidad de vida especialmente en los adultos mayores.

A medida que las personas envejecen, el cuerpo experimenta diferentes cambios, por ello es importante llevar una buena dieta para llevar una buena alimentación y no tener complicaciones a futuro una buena alimentación contribuye al bienestar física y emocional del adulto mayor.

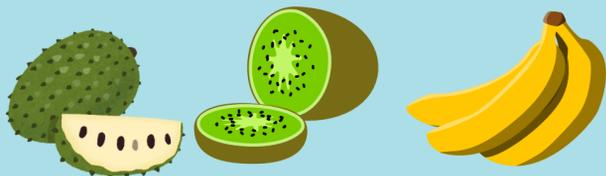
La alimentación climaterio una etapa natural es la vida de las mujeres, caracterizado por cambios hormonales que marcan el fin de la etapa reproductiva, por ello experimentan diferentes síntomas mencionados en el siguiente trabajo, una alimentación adecuada es fundamental para calmar estos síntomas de igual manera para prevenir enfermedades crónicas. Es fundamental que la dieta en el climaterio sea equilibrada.

Es muy importante conocer todas las consecuencias si no llevamos una alimentación y una dieta saludable tanto como en niños, adolescentes y adultos mayores iniciar una alimentación sana a una temprana edad trae veneficios a lo largo de la vida de cada persona, conocer cada una de las porciones que debemos consumir y los ejercicios que a lo largo del trabajo se conocieran algunos ejercicios que cada persona debe de realizar tanto en la vejez como en la alimentación climaterio

# Alimentación Vejez

## ¿Qué es?

La alimentación en la vejez es fundamental para mantener una buena calidad de vida. A medida que las personas envejecen, sus necesidades nutricionales cambian debido a cambios fisiológicos y la presencia de enfermedades crónicas.



## Recomendaciones:

- Cocinar recetas sencillas y rápidas.
- Congelar porciones individuales.
- Buscar ayuda para la preparación de comidas.
- Participar en programas de alimentación para mayores.
- Priorizar una alimentación rica en frutas y verduras.
- Evitar grasas saturadas y elegir pescados grasos.
- Seleccionar alimentos ricos en fibra.
- Priorizar proteínas magras.
- Limitar azúcares y sodio.



## Ejercicios mentales que pueden realizar:

- Rompecabezas y crucigramas diarios.
- Juegos de mesa como ajedrez, Sudoku y juegos de palabras.
- Aprender algo nuevo, como un idioma o una habilidad manual.



NOM-043-SSA2-2012



## Alimentación:

La alimentación adecuada contribuye a mantener la funcionalidad física en los adultos mayores. El consumo de alimentos ricos en calcio, vitamina D y proteínas fortalece los huesos y los músculos, lo que favorece la movilidad y la independencia funcional.



## Porciones:

**Lácteos descremados:** aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B. Consume dos a tres porciones al día.

**Pescado, carnes y huevos:** entregan proteínas, hierro, zinc y cobre. Incluye una porción al día.

**Verduras:** aportan vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética. Come tres veces al día.



**Frutas:** contienen vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética. Incluye dos porciones diarias.

**Pan, cereales y papas:** aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas. Se recomiendan dos a tres porciones a lo largo del día.

## Alimentación balanceada (características):

- 1.- Rica en nutrientes y minerales.
- 2.- Bajo en azúcares, sal y grasas saturadas.
- 3.- Hidratación adecuada.
- 4.- Fácil de digerir y masticar.
- 5.- Adaptada a condiciones de salud.
- 6.- Variada y atractiva.
- 7.- Distribución adecuada durante el día.



Una buena dieta para el adulto mayor reduce riesgo de osteoporosis, presión arterial alta, enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.



# Alimentación Climaterio:

## ¿Qué es?

El climaterio es el periodo transicional entre la madurez reproductiva y la pérdida gradual de la función ovárica. El climaterio tiene una duración aproximada de 20 años y durante este proceso el envejecimiento se hace evidente y la mujer pasa a un estado fisiológico de no reproducción.



## Recomendaciones:

- Evitar alimentos y hábitos que promuevan el estímulo de insulina.
- Optimizar la función renal y hepática.
- Minimizar la exposición a tóxicos y contaminantes orgánicos ambientales.
- Disminuir las calorías totales diarias para evitar el sobrepeso.
- Aumentar la cantidad de líquidos para mejorar la circulación sanguínea.



## Porciones:

- **Frutas y verduras:** 5 porciones por día.
- **Vitamina E:** Aceites, huevo, semillas, frutos secos y cereales integrales.
- **Vitamina C:** Kiwi, naranja, pomelo, pimiento verde, berro, brócoli, repollito de Bruselas, acelga, espinaca y tomate.
- **Calcio y vitamina D:** Lácteos, verduras de hojas verdes y pescados grasos.
- **Hidratos de carbono:** 4 calorías por gramo.– **grasas:** 9 calorías por gramo.– **proteínas:** 4 calorías por gram



## Ejercicios que pueden realizar:

La actividad física en la etapa del climaterio es una valiosa herramienta pues ayuda al fortalecimiento de huesos, a la formación de músculo, a la disminución de lipoproteínas de baja densidad, al aumento de lipoproteínas de alta densidad, a la menor resistencia a la insulina y al fortalecimiento de articulaciones.



Ejercicios aeróbicos, como caminar o montar en bicicleta, con entrenamiento de fuerza para mejorar la densidad ósea. Además, el yoga y el Pilates son excelentes opciones para fortalecer los músculos y mejorar la flexibilidad.



## Síntomas:

Los síntomas más comunes del climaterio incluyen sofocos, sudores nocturnos, cambios en el estado de ánimo, alteraciones del sueño y sequedad vaginal.



## Alimentación balanceada y nutritiva:

1. Comer tres comidas saciantes al día en lugar de consumir snacks. Esto te ayudará a mantener un nivel de energía constante y evitará los cambios bruscos en los niveles de azúcar en la sangre.
2. Consumir legumbres, frutos secos y semillas. Estos alimentos son excelentes fuentes de proteínas y fibra, lo que contribuye a mantener la saciedad y mejorar el tránsito intestinal.
3. Evitar los alimentos ultraprocesados y las grasas saturadas de origen animal. Opta por alimentos frescos y naturales, como frutas y verduras, que son ricos en vitaminas y minerales.

# Bibliografías:

<https://www.gob.mx/inapam/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?idiom=e>

<https://nutrisalud.net/nutricion-en-la-vejez-claves-para-una-vida-saludable/>

<https://padresehijos.org/estimulacion-cognitiva-en-adultos-mayores/>

<https://www.guia-salud.com/alimentacion-en-el-adulto-mayor>

<https://www.estarbienencasa.cl/article/que-alimentos-y-porciones-deben-consumir-los-adultos>

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

<https://www.medicinalliure.com/7-habitos-alimentacion-saludable-durant-climaterio/>

<https://3clinic.es/climaterio-alimentos-esenciales-y-soluciones-naturales-para-la-dieta-de-la-premenopausia/>

<https://www.hospitalaustral.edu.ar/2023/07/nutricion-y-menopausia/>