



Super nota

Nombre del Alumno: Lucerito de los Ángeles Pérez Hernández

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: Enfermería General

Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez. 30/06/2025

INTRODUCCIÓN

La alimentación del adulto mayor es muy importante y fundamental para cada persona en su vejes para que tenga o pueda tener una vida con menos patologías que deterioren su vida. En este trabajo comprenderemos cada recomendación que se le debe de hacer al adulto mayor en su alimentación, como, por ejemplo: Comer la mayor variedad posible de alimentos abundantes en verduras y frutas.

Es muy interesante ya que el adulto mayor tambien debe de tener poscionas que debe de consumir día a día, por lo tanto también comprenderemos cada una de ellas.

Existen ejercicios mentales que ayuda por el deterioro cognitivo, mejora su bienestar emocional y ayuda a la mejoria de la memoria, por lo tanto esta alimentación del adulto mayor es esencial ya que debe de contener una dieta saludable y balanceada para que el cuerpo pueda contener los nutrientes necesarios para tener un buen estado de salud, ejemplos de los nutrientes son: Fibras, diferentes vitaminas, calcio, y omega.

Por otra parte tambien veremos la alimentación climaterio que se refiere a la dieta recomendada para mujeres durante la etapa de transición a la menopausia caracterizada por cambios hormonales y metabólicos, es por eso que también en este caso es muy importante la alimentación saludable, esto es en cada etapa de la vida.

La alimentación climaterio tiene recomendaciones que mas adelante analizaremos cada una de ellas, como por ejemplo la importancia de consumir calcio, realizar ejercicio físico y mental, consumir vitaminas D, evitar tóxicos, cada una de las recomendaciones tiene su importancia o cumple una función específica con la mujer que presenta climaterio, por lo tanto también encontraremos las porciones que debe de consumir esta persona c, todos los días, igual que el adulto mayor, como también los ejercicios mentales.

Esto es muy fundamenta en estas dos diferentes etapas de la vida para el ser humano, importante es también que desde antes podamos tener una dieta balanceada y equilibrada, realizar ejercicios físicos y mentales, consumir las porciones de alimentos adecuado todos los días, para que desde atentes nuestro cuerpo este acostumbrado a la buena práctica alimenticia y tengamos un buen estado de salud, mental y social y no suframos de patologías que hoy en día afecta a la humanidad.

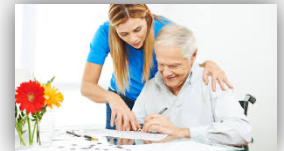
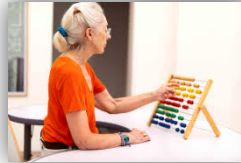
ALIMENTACIÓN VEJEZ

RECOMENDACIONES

- Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).
- Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas.
- Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz).
- Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).
- Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.
- Beber agua natural (mínimo litro y medio al día).
- Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.
- Realizar 30 minutos de actividad física al día.
- Comer con tranquilidad, en compañía de preferencia en familia y disfrutar de su alimentación.



EJERCICIOS MENTALES



Importancia: Prevención del deterioro cognitivo, mejora la memoria, bienestar emocional

ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO

Es consumir una dieta saludable y balanceada para que el cuerpo obtengas los nutrientes que necesita

EJEMPLO DE MINUTA

Desayuno
Mix de yogur con avena, frambuesas, avellanas y nueces.

Almuerzo
Ensalada de lechuga Croquetes dorados de jurel con arroz granoado Montano

Once
Leche azúcares Pan molido ideal con jamón de pavo y patla

Cena
Ensalada de tomate con huevo cocido Tallorines blancos cocidos Platano

Fibra:
Reduce el tránsito intestinal, previniendo el estreñimiento.
Leguminosas, frutas, cereales y frutos secos

NUTRIENTES ESENCIALES EN ADULTO MAYOR

Calcio:
Mantener sano los huesos y prevenir fracturas
Alimentos lácteos

Omega 3:
previene el estreñimiento, reduce presión arterial y previene enfermedades al corazón
salmon, nueces linaza

NUTRIENTES: IMPORTANCIA Y FUENTES.

Vitamina A:
Funciona como anti cancerígeno y previene la aparición de cataratas.
Tomates, sandías, zanahoria, acelgas.

Vitamina D:
Previene osteoporosis y riesgo de fractura
huesos, salmón, queso, aceite de pescado

Vitamina C:
Es un antioxidante y fortalece al sistema inmunológico.
naranjas, pomelos, brécoli, tomate.

PORCIONES QUE PUEDE CONSUMIR

Grupo de Alimentos	Raciones por día
Cereales y tubérculos	4 a 6 raciones diarias
Verduras y hortalizas	2 a 3 raciones diarias
Frutas	2 a 3 raciones diarias
Lácteos y derivados	2 a 3 raciones diarias
Carnes, pescado, y huevos	2 raciones diarias
Aceites y Grasas	4 a 6 raciones diarias
Azúcares	Menos de 1 ración diaria

Grupo de alimentos	Una porción es igual a:	Adultos mayores Mujer - Hombre
Cereales, tubérculos y derivados	1/2 plato de arroz 1 bolillo chico 1/2 plato de fideo	2 - 3
Panificados	1 pan Felipe 7 croquetes 5 panitos 1 galletita chica	2
Verduras	1 plato normal 1 plato pequeño	3 - 4
Frutas	1 mandarina chica 1/2 taza de fruta 1/2 taza de fruta 1/2 taza de fruta 1/2 taza de fruta 1/2 taza de fruta	3
Leche y derivados	1 taza de leche 1 yogurt 1 taza de queso	4 - 3
Carnes y huevo	1 porción 1 porción 1 porción 1 porción 1 porción	4 - 3
Legumbres secas	1/2 plato de legumbres 1/2 plato de legumbres 1/2 plato de legumbres 1/2 plato de legumbres 1/2 plato de legumbres	1
Azúcares y mieles	1 cubito de azúcar 1 cubito de azúcar 1 cubito de azúcar 1 cubito de azúcar 1 cubito de azúcar	4
Aceites y grasas	1 cucharadita de aceite 1 cucharadita de aceite 1 cucharadita de aceite 1 cucharadita de aceite 1 cucharadita de aceite	2 - 3

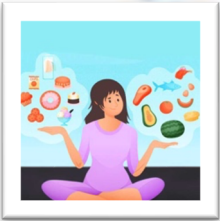
CALZADO DEL ADULTO MAYOR



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

ALIMENTACIÓN CLIMATERIO



¿QUÉ ES?

Se refiere a la dieta recomendada para mujeres durante la etapa de transición a la menopausia caracterizada por cambios hormonales y metabólicos

ALIMENTACIÓN

Es importante enriquecer la dieta en alimentos con mucho calcio como lácteos desnatados, legumbres, hortalizas y cereales integrales.

El pescado nos aportará ácidos grasos esenciales de la serie omega 3, muy útiles en la prevención de algunas enfermedades cardiovasculares.

El ejercicio físico diario (30 minutos) mantiene la masa muscular, evita el aumento de peso y ayuda en la lucha contra la osteoporosis.



RECOMENDACIONES

- Asegurar un adecuado aporte de calcio y vitamina D
- Ingerir apropiada cantidad de fibra
- Realizar un correcto balance calórico
- Evitar tóxicos
- Actividad física y mental
- No fumar y limitar el consumo de alcohol.
- Tomar 2L. de agua al día
- Restringir el aporte calórico y de grasas



PORCIONES QUE PUEDE CONSUMIR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Café con leche/bebida vegetal (enriquecida con calcio)	Café con leche/bebida vegetal (enriquecida con calcio)	Café con leche/bebida vegetal (enriquecida con calcio)	Café con leche/bebida vegetal (enriquecida con calcio)	Café con leche/bebida vegetal (enriquecida con calcio)	Café con leche/bebida vegetal (enriquecida con calcio)	Café con leche/bebida vegetal (enriquecida con calcio)
Yogur natural con nueces y plátano	Tostadas integrales con queso fresco y tomate	Porridge de avena con arándanos	Tostadas integrales con tomate y aceite de oliva	Yogur natural con avena y kiwi	Tostadas integrales con tomate	Tostadas integrales con aguacate
1PIEZA DE FRUTA DE TEMPORADA						
Ensalada de camuflaje con zanahoria rallada, tomate, pasta integral y gambas	Alubias con judías verdes y tomate	Champiñones salteados con queso	Ensalada verde	Verduras salteadas con espirales de lentejas y huevo duro	Berenjenas rellenas de atún y pisto	Ensalada de tomate con albahaca y pimientos
1PIEZA DE FRUTA DE TEMPORADA						
Té o infusión	Té o infusión	Té o infusión	Té o infusión	Té o infusión	Té o infusión	Té o infusión
Macedonia de fruta con semillas/frutos secos molidos	2 nueces o 1 onza de chocolate >85%	Yogur natural con semillas de chia	Bol de yogur con fruta troceada	Macedonia de fruta con semillas/frutos secos molidos	2 nueces o 1 onza de chocolate >85%	1 onza de chocolate >85%
Quesitos rehogados con jamón	Espárragos trigueros	Ensalada de espinacas, aguacate, mango y mozzarella	Ensalada verde	Crema de verdura	Fajita de pollo y verdura	Escalada
Huevo a la plancha	Salmon a la plancha		Bacalao al horno con patata, cebolla y puerro	Tortilla de patata y calabacín		Sardinillas en conserva
FRUTA DE TEMPORADA o YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR o AMBAS						

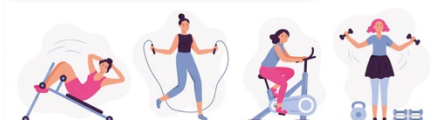
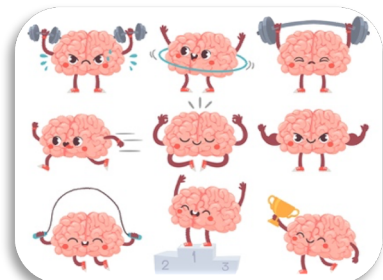
Consumo de alimentos en el total de la muestra

Grupo de alimentos	Media $\pm$ desviación estándar (g/d)	Raciones/día aproximadas
Cereales y derivados	225,7 $\pm$ 130,6	4,4
Leche y derivados lácteos	632,7 $\pm$ 387,1	3,9
Verduras y hortalizas	343,2 $\pm$ 211,3	1,9
Fruta	345,2 $\pm$ 348,1	2,1
Carnes y derivados	134,2 $\pm$ 77,1	1
Pescados	121,8 $\pm$ 81,7	0,7
Huevos	33,1 $\pm$ 23,9	0,3
Legumbres	91,3 $\pm$ 59,1	1,1
Frutos secos	3,9 $\pm$ 7,5	0,1
Dulces y azúcar	32,3 $\pm$ 36,7	1,3
Grasas	7,4 $\pm$ 15,2	0,4
Bebidas alcohólicas	80,6 $\pm$ 118,5	0,7
Bebidas no alcohólicas	879,5 $\pm$ 25,3	4,4
Varios	27,4 $\pm$ 37,1	0,2



EJERCICIOS MENTALES

Rompecabezas, juegos de memoria, o actividades que involucren la lectura y el aprendizaje pueden ayudar a mantener la agilidad mental y a contrarrestar posibles efectos negativos en la cognición



BIBLIOGRAFÍA

- Recomendaciones para una alimentación saludable en la vejez- Gobierno de México
- Importancia de mantenerse mentalmente activo en la tercera edad
- Nutrición para personas mayores- MedlinePlus
- Nutrientes Esenciales en Adulto Mayor-PDF Nutrición
- Hábitos y climaterio
- Nutrición en el climaterio
- FARMACEUTICS DE BARCELONA-¿Cuál es la alimentación más adecuada durante la menopausia?