



Super nota

*Nombre del Alumno: izoally jazmin gonzalez cabello*

*Nombre del tema: alimentación en diferentes etapas*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: nutrición clínica*

*Nombre del profesor: karla Jaqueline flores Aguilar*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: 3°*

## Introducción

La alimentación es uno de los pilares fundamentales para mantener una buena salud a lo largo de la vida, pero adquiere un papel aún más importante en etapas específicas como la vejez y el climaterio. Estos periodos están marcados por cambios físicos, hormonales y emocionales que pueden afectar la calidad de vida de las personas si no se lleva una dieta adecuada. Por esta razón, es fundamental conocer cuáles son las necesidades nutricionales en cada una de estas etapas, qué alimentos deben incluirse en la dieta diaria, cuáles deben evitarse, y qué hábitos pueden mejorar la salud general de quienes atraviesan por estas etapas de la vida.

La vejez es una etapa natural del ciclo vital que inicia generalmente a partir de los 60 años. Durante esta fase, el cuerpo humano comienza a experimentar ciertos cambios como la disminución de la masa muscular, pérdida de densidad ósea, alteraciones en el sistema digestivo, reducción del apetito, y menor capacidad para absorber ciertos nutrientes. Además, con el paso del tiempo pueden aparecer enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes tipo 2, colesterol alto, obesidad o desnutrición, las cuales requieren cuidados alimenticios especiales. Por eso, una buena alimentación en la vejez no solo contribuye a prevenir enfermedades, sino que también mejora el estado físico, emocional y funcional de la persona mayor, ayudándole a mantenerse activa, independiente y con una mejor calidad de vida.

Por otro lado, el climaterio es una etapa de transición en la vida de la mujer, que generalmente ocurre entre los 45 y 55 años. En este periodo, el cuerpo experimenta una disminución progresiva de la producción de hormonas sexuales, especialmente estrógenos y progesterona, lo que puede causar una serie de síntomas como sofocos, cambios de humor, resequeza vaginal, insomnio, aumento de peso, entre otros. Aunque muchas personas piensan que el climaterio es lo mismo que la menopausia, es importante aclarar que la menopausia es solo un momento dentro del climaterio, marcado por la desaparición definitiva del ciclo menstrual. Los cambios hormonales del climaterio pueden influir de manera significativa en la salud metabólica, cardiovascular, ósea y emocional de la mujer, por lo cual llevar una alimentación adecuada es esencial para sobrellevar esta etapa de manera saludable.

Una dieta equilibrada en el climaterio puede ayudar a reducir los síntomas molestos, prevenir la ganancia de peso, mejorar el estado de ánimo y disminuir el riesgo de enfermedades como la osteoporosis, enfermedades cardíacas o resistencia a la insulina. Es importante incluir alimentos ricos en calcio, vitamina D, fibra, fitoestrógenos y antioxidantes, y al mismo tiempo reducir el consumo de grasas saturadas, azúcares y sal. Además, mantenerse bien hidratada y realizar actividad física regular son factores clave que complementan una buena nutrición.

En ambas etapas la vejez y el climaterio, la alimentación debe ser vista no solo como una necesidad biológica, sino como una herramienta de prevención y bienestar integral. No se trata únicamente de comer por necesidad, sino de comer con conciencia, conocimiento y cuidado. En este trabajo abordaremos las principales recomendaciones nutricionales para estas dos etapas, incluyendo tipos de alimentos recomendados, porciones adecuadas, beneficios, y prácticas saludables como la hidratación, el ejercicio físico y el uso de calzado adecuado, que en conjunto contribuyen al mantenimiento de una vida plena, saludable y digna.



# Alimentación en la vejez

Es el conjunto de hábitos alimenticios enfocados en cubrir las necesidades nutricionales de los adultos mayores (a partir de los 60 años), buscando mantener su salud física, mental y funcional.



## recomendaciones generales

Las recomendaciones generales en la alimentación en la vejez consisten en una serie de hábitos y cuidados nutricionales orientados a cubrir las necesidades del adulto mayor, promoviendo una vida saludable, funcional e independiente.

¿Cuántas veces debe comer al día?

- De 4 a 5 veces al día:
  - 3 comidas principales (desayuno, comida, cena)
  - 1 o 2 colaciones saludables (media mañana y media tarde)

Comer en horarios fijos mejora la digestión y previene la pérdida de apetito.

## **ejercicios recomendados**

En la vejez, los ejercicios recomendados se basan en mantener la movilidad, ayudar a prevenir caídas y la mejora de la salud en general, alguno de los ejercicios son aerobicos, equilibrio y de flexibilidad.

Actividad física que mantiene músculos, huesos y equilibrio.

Ejemplos:

- Caminar 30 min/día
- Estiramientos suaves
- Tai Chi o yoga suave

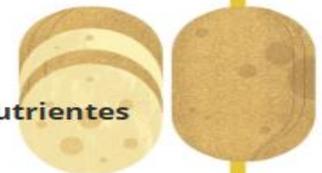


## **alimentación**

Consumir alimentos variados que aporten todos los nutrientes necesarios.

Porciones sugeridas:

- Verduras y frutas: 5 porciones al día.
- Proteínas magras (pollo, pescado, legumbres): 2-3 porciones/día.
- Lácteos bajos en grasa: 2-3 porciones/día.
- Agua: 6-8 vasos al día.
- Incluir frutas y verduras frescas en cada comida.
- Consumir proteínas saludables como pescado, pollo, huevo o legumbres.
- Preferir cereales integrales: arroz, pan, pasta o avena.
- Consumir lácteos bajos en grasa y sin azúcar añadida para



- Consumir proteínas saludables como pescado, pollo, huevo o legumbres.
- Preferir cereales integrales: arroz, pan, pasta o avena.
- Consumir lácteos bajos en grasa y sin azúcar añadida para mantener huesos fuertes.
- Cocinar con poca sal y aceite, usar especias naturales.
- Masticar bien y comer despacio.
- Evitar comidas muy pesadas en la noche.

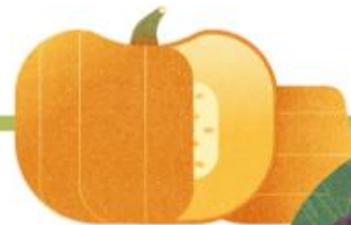




# Alimentación en la vejez



Es la práctica de consumir alimentos saludables y adaptados a las necesidades del adulto mayor (60+ años), buscando prevenir enfermedades y mantener su calidad de vida.



## porciones sugeridas

Las porciones recomendadas son basadas para cada necesidad del adulto, en calorías y nutrientes, considerando la edad, el nivel de actividad física y estado de salud, la dieta recomendada debe ser rica en nutrientes, donde se incluyan frutas, verduras, cereales, proteínas, limitando así el consumo de grasas, azúcares y sal, verduras medio plato en comidas principales, proteínas una cantidad como la palma de la mano, cereales media taza cocidos o 1 tortilla, fruta una pieza mediana o media taza picada, lácteos 1 vaso de leche o yogurt, agua tomar constantemente aunque no tenga sed



## calzado adecuado

Es el tipo de calzado especialmente diseñado o recomendado para personas adultas mayores, que brinda comodidad, estabilidad y protección, reduciendo el riesgo de caídas, dolores articulares y deformidades del pie.

- Cerrado y con buen ajuste (velcro o agujetas)
- Suela antideslizante y flexible
- Tacón bajo y ancho (menos de 3 cm)
- Puntera ancha y redonda (no aprieta los dedos)
- Plantilla acolchada y extraíble
- Material transpirable (como piel o tela suave)
- Ligero y fácil de poner/quitar

¿Qué proporciona un buen calzado?

- Mayor seguridad al caminar
- Reducción del riesgo de caídas o tropiezos
- Disminución de dolor en rodillas, cadera y espalda
- Mejora del equilibrio y postura corporal
- Prevención de problemas como callos, juanetes o ampollas
- Mayor autonomía al poder caminar más cómodamente

Calzado que se debe evitar

Sandalias abiertas o sin talón

Chanclas, huaraches o pantuflas sin sujeción

Tacones altos o delgados

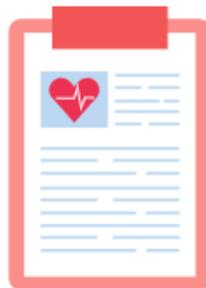
Zapatos con suela lisa (resbalosos)

Zapatillas o zapatos apretados o puntiagudos

Materiales sintéticos que no permiten la ventilación



# ALIMENTACION EN EL CLIMATERIO



## ¿Qué es el climaterio?

Etapa de transición hacia la menopausia (45-55 años), caracterizada por cambios hormonales que pueden provocar sofocos, insomnio, irritabilidad, y aumento de peso.



### recomendaciones generales

En el climaterio, se recomiendan ejercicios que para mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los huesos y músculos, y mantener un peso saludable. También son importantes ejercicios de flexibilidad y



### Actividad física

Caminatas rápidas, mínimo 30 minutos al día.

- Ejercicios de fuerza ligera para evitar pérdida de masa muscular y ósea.
- Yoga o pilates: ayudan a reducir el estrés, mejorar el equilibrio y la flexibilidad.
- Ejercicios de respiración y

mantener un peso saludable. También son importantes ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

el estrés, mejorar el equilibrio y la flexibilidad.

- Ejercicios de respiración y relajación: para controlar la ansiedad o los bochornos.



### alimentación adecuada

**Frutas y verduras: ricas en fibra, antioxidantes y vitaminas.**

- **Proteínas magras: pollo, pescado, huevo, soya, lentejas consumir de 14 a 21 porciones semanales.**
- **Lácteos bajos en grasa o fortificados con calcio, 14 porciones semanales**
- **Cereales integrales: avena, arroz integral, pan integral, consumir de 21 porciones semanales**
- **Grasas saludables: aguacate, semillas, aceite de oliva, consumir de 7 a 14 porciones semanales.**

### porciones sugeridas

#### RACIONES DIARIAS DE ALIMENTOS QUE DEBES CONSUMIR EN EL CLIMATERIO



### calzado adecuado

El calzado adecuado para el climaterio debe ser cómodo, con buena amortiguación y estabilidad, evitando materiales sintéticos que no transpiren bien. Es importante que ofrezca soporte y espacio suficiente para los dedos, sin apretar, y que cuente con suelas antideslizantes. Debe adaptarse a los cambios en la forma del pie y a las posibles deformidades que puedan surgir.

- Cómodo, con buen soporte y plantilla acolchonada.
- Con suela antideslizante y flexible, ideal para caminar.
- Evitar tacones altos o zapatos apretados.
- Preferencia por calzado de materiales transpirables con fácil ajuste
- Ideal para prevenir problemas como dolores de espalda, caídas



Mejor calzado para fascitis plantar



## *Bibliografía*

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). Envejecimiento y salud.

Secretaría de Salud de México. (2020). Guía de alimentación para personas adultas mayores. Gobierno de México.

Instituto Nacional de Geriátría (INGER). (2018). Alimentación y nutrición en el adulto mayor.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2019). Recomendaciones nutricionales para adultos mayores.

Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM). (2022). Guía práctica de alimentación en la menopausia y el climaterio.

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) - Facultad de Medicina. (2021). Climaterio y menopausia: recomendaciones de salud.



