trabajo

Nombre del Alumno: Yeni Paola Lopez Vázquez

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

Lugar y Fecha de elaboración: 04/07/2025

Introducción.

En estos temas veremos la importancia de la alimentación en la vejez y el climaterio, aunque la alimentación y la nutrición desempeñan un papel muy importante en la salud de de todas las etapas.

La alimentación en la vejez es un tema importante ya que conoceremos un poco sobre qué tipo de alimentos ellos deben de consumir ya que en esta etapa hay cambios a nivel biológico, desgaste de óseo y algunas alteraciones en el metabolismo o pueden llegar hacer más vulnerables a enfermedades intestinales.

En sus alimentaciones ellos deben incluir todos los nutrientes que aporten calcio, magnesio, potasio y zinc, ya que el calcio es esencial para la salud ósea y dental algunos ejemplos son la leche con extra calcio o leche de almendras, los huevos, una porción moderada de carnes sin grasa, los panes integrales, verduras en color verde, también veremos sobre los ejercicios que ellos deben de realizar para una buena alimentación y actividad física.

También veremos la alimentación en el climaterio ya que esta es una etapa de la vida de una mujer que se caracteriza por un cambio hormonal que conlleva a un incremento de riesgo cardiovascular es por eso la importancia en una buena alimentación y nutrición en esta etapa desgastante para una mujer, en esta etapa es necesario consumir mucho calcio por la pérdida ósea que pueda ver, conoceremos también algunos alimentos que son recomendados en el climaterio para que esto ayude a sobre llevarlo, además de los chequeos médicos.

Alimentación en la vejez

¿Qué es?

Se refiere a la dieta y los habitos alimenticios de las personas mayores,con el objectivo de mantener su salud y bienestar.

Ejercicios mentales que les ayudaria:

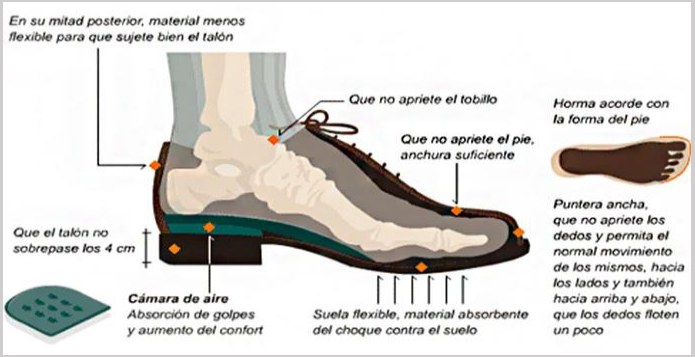
- Juegos de mesa (ajedrez, domino, juegos de carta)
- Pasatiempos(cusigramas,sopa de letras, juego de palabras)
- Mindfulnees y meditacion: practicar respiracion profunda
- Memoria auditiva(repetir frases o palabras en orden, recordar lista de comparas o memorizar letras.

Recomendaciones para una alimentación adecuada:

1. Lácteos descremados aportan proteínas, calcio, vitaminas A Y B, 3 porciones ala semana" yogurt, leche con extra calcio, quesillo y queso".
2. Pescados, carnes y huevos aportan proteínas, hierro, zinc, 1 porción al día.
3. Verduras aportan vitaminas A, C antioxidantes y fibra dietética, 3 porciones al día "brócoli, tomate, lechuga, acelga, espinacas, zanahorias"
4. Fibras integrales 2 a 3 porciones ala semana "pan integral, patatas, arroz, habas, pasta".

Ejercicios recomendados para ellos:

- Bailar
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Flexibilidad y estiramiento suave
- Subir escaleras



Un adulto mayor debe consumir entre 1.5 y 2 litros de agua al dia

MiPlato para adultos mayores

Frutas y verduras

Las frutas y verduras enteras son ricas en fibra y nutrientes importantes. Elige frutas y verduras de colores profundos. Si son enlatadas, escoge las empacadas en su propio jugo o las bajas en sodio.

Aceites saludables

Los aceites vegetales líquidos y las margarinas blandas proporcionan importantes ácidos grasos y algunas vitaminas liposolubles.

Hierbas y especias

Utiliza una variedad de hierbas y especias para realzar el sabor de los alimentos y disminuir la necesidad de agregar sal.

Líquidos

Ingiere líquido en abundancia. Los líquidos pueden provenir del agua, té, café, las sopas, frutas y verduras.

Cereales

Los cereales integrales y los alimentos enriquecidos son buenas fuentes de fibra y de vitaminas del complejo B.

Lácteos

La leche sin grasa o baja en grasas, los quesos y los yogures aportan proteínas, calcio y otros nutrientes importantes.

Proteínas

Los alimentos ricos en proteína brindan muchas sustancias nutritivas importantes. Selecciona una variedad que incluya nueces, frijoles, pescado, carne magra y aves.

Recuerda: ¡mantente activo!

Tufts UNIVERSITY · HNRCA · AARP Foundation

Alimentación climaterio

¿Qué es?

La alimentación durante el climaterio, la etapa previa a la menopausia, es crucial para manejar los cambios hormonales y mantener la salud.

Ejercicios recomendados:

- Ejercicios de bajo impacto
- Caminata
- Natación
- Bicicleta estática
- yoga

Recomendaciones de una alimentación saludable:

Calcio lácteo bajo en grasa, vegetales de hoja verde, legumbres, y frutos secos es esencial para mantener huesos fuertes.

Fibra: la fibra ayuda a regular el tránsito intestinal, prevenir el estreñimiento y mantener un peso saludable, frutas, verduras, legumbres y cereales integrales son una fuente de energía se recomienda consumir de 25-30 gramos.

Ejercicios mentales recomendados:

- Rompecabezas
- Juegos de memoria
- Lectura
- Escritura
- Y actividades que fomenten la concentración.

Fito estrógenos: estos compuestos vegetales, presentes en la soja, las semillas de lino y los frutos rojos, pueden ayudar aliviar algunos síntomas de la menopausia como los sofocos.

Ácido graso omega-3: los omega-3, presentes en pescados azules (salmón, sardinas), nueces y semillas de lino, son beneficioso para la salud cardiovascular, un aspecto importante a consideran durante esta etapa.

Bibliografía.

- ¿cómo alimentarse durante la vejez? -Gaceta UNAM https://share. Google/muM4UZgNCize2WqN7
- FAO, (2021). Día mundial de la alimentación. Disponible en: day/about/es/
- FAO, (2011). Una introducción a los conceptos básicos de seguridad alimentaria. Disponible en: https://www.fao.org/3/al936s/al936s00.pdf
- Mataix, J; Carazo, E, Nutrición para educadores. Madrid. Ed. Díaz de Santos, 1995.
- Mujeres: envejecimiento y salud, importancia de la nutrición en las mujeres de la menopausia. Ed Glosa.