



Nombre de alumno:

Karine Abigail Vicente Villatoro

Nombre del profesor:

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico

Materia:

Planeación dietética

Grado: 2°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de febrero de 2021

DIETA
EN EL
EMBARAZO Y
LACTANCIA

Control de peso

El volumen plasmático durante el embarazo se expande en cerca de 50%, y requiere una ingesta de líquidos de alrededor de 9 tazas diarias.

En promedio, una mujer cuyo peso es normal de subir 1 a 2 kg.

Bases y normas

- Las adolescentes embarazadas necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto.
- Las mujeres maduras que se embarazan necesitan relativamente pocas modificaciones en las recomendaciones.

Alimentación infantil

Post-lactancia

La madre debe perder peso y recuperar el peso anterior al embarazo

Menú

10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos

Introducción a la alimentación

Revisa la alimentación a lo largo de la infancia, diferenciada por periodos de edad, lactante, preescolar-escolar y adolescente.

COMEDOR ESCOLAR

REGLAS

Procurarán mantener limpio el comedor, sin jugar con la comida ni los cubiertos. Durante la comida deberán hablar en voz baja. Deberán comer de todo, tanto primero como segundo plato, así como el postre, adecuando la cantidad a su edad. Las niñas y niños evitarán levantarse de la mesa.

BENEFICIOS

Las dietas de los comedores están elaboradas por nutricionistas, por lo que los menús son equilibrados y muy saludables.

OBJETIVOS

El objetivo principal del comedor escolar es el fomento del consumo de una dieta equilibrada, asequible y placentera para todos los niños y niñas.

*ALIMENTACION
EN LAS
PERSONAS DE
EDAD AVANZADA*

Lípidos

Agua, caldos (aportan minerales y vitaminas), zumos (vigilando el contenido en azúcar), etc.

Hidratos de carbono

*Cereales, harina, pasta, cuscús, pan, patatas, legumbres, yuca, etc.
Evitar: azúcar, miel, chocolate, pasteles, refrescos...*

Proteínas

Huevos, leche y derivados, carnes y derivados, pescado y derivados, soja, etc.

Minerales

Al igual que las vitaminas, se encuentran en una gran cantidad de alimentos. Más adelante trataremos el tema en profundidad en un artículo monográfico.

Vitaminas

Al igual que los minerales, se encuentran en una gran cantidad de alimentos. Más adelante trataremos el tema en profundidad en un artículo monográfico.

*INTEGRACION
FAMILIA ESCUELA*

Función Educativa

Inculcar a los niños hábitos alimenticios e higiénicos saludables dentro de este servicio al igual que sean sanos y variados y atractivos



Función Compensatoria

Disposición de becas para el resto hay una pequeña subvención. Se considera imprescindible que este carácter no se pierda, entendido como un derecho y como un instrumento para ayudar a las familias en general.



Función social

Integración social de los alumnos llegados de otras culturas.



Bibliografía

PLANEACION DIETETICA. (2020, 22 septiembre). PLANEACION DIETETICA.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>

Gay, D. D. C. G. M. (2017, 11 abril). *Alimentación para una vejez saludable (II)*. Atención a los mayores.

<https://atencionmayores.org/alimentacion-vejez-recomendaciones/>

