



Nombre del alumno: Silvia Itzel Calderón Pulido

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico (Dietas en distintas etapas y estilos de vida.)

Materia: Planeación Dietética

Grado: Segundo cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Marzo del 2021

Dietas en distintas etapas y estilos de vida:

3.1. Dieta en el embarazo y lactancia:

- Una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada).
- Deben cuidarse con atención especial los embarazos gemelares; también las embarazadas adolescentes.
- Las gestantes deben comer una amplia gama de alimentos, sobre todo los de origen vegetal como frutas, hortalizas, cereales integrales, frutos secos y legumbres. Otros de origen animal como lácteos, pescado, carne, huevo, preferentemente bajos en sal y grasas. Y el agua, debe ser la base de nuestra bebida.

3.2. Control del 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.
- Por semana durante el resto del embarazo. Sin importar su estatura y peso anteriores al embarazo, una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el período de gestación.
- En el extremo superior del espectro, la adquisición de un peso mayor al recomendado se asocia con bebés más grandes, parto por cesárea y retención del peso después del parto, al igual que con diabetes gestacional y preclamsia.

3.3. Bases y normas:

- Las mujeres maduras que se embarazan necesitan relativamente pocas modificaciones en las recomendaciones.
- Los planes de alimentación seleccionados por ellas mismas deben tener suficiente variedad para proporcionar todos los nutrientes requeridos.
- Las adolescentes embarazadas necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto.

3.4. Planificación del menú:

- El perfil calórico de la dieta de una mujer embarazada es el mismo que el de una mujer adulta (10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos).
- Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados y reducir en la medida de lo posible náuseas y vómitos.
- Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad.

3.5. Alimentación infantil:

- La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños.
- Una dieta saludable es vital para que el crecimiento del infante sea óptimo.
- Es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras.

3.6. Dietas post-lactancia:

- La lactancia es el primer período de la vida y comprende varios meses durante los cuales el recién nacido se alimenta sólo de leche, la cual le aporta todos los nutrientes necesarios para su normal desarrollo.
- Es una etapa en la que, por una parte, normalmente la madre debe perder peso y recuperar el peso anterior al embarazo, pero, por otra, debe mantener las necesidades nutricionales para conseguir una buena lactancia.

3.7. Introducción de alimentos:

- La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses.
- Al aconsejar la introducción de la AC se debe valorar el ambiente sociocultural, actitud de los padres y la relación madre-hijo.
- La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas (cuatro meses cumplidos) ni más tarde de las 26 semanas.

3.8. Normas y calendario:

- La LV no debería introducirse como principal bebida antes de los 12 meses, aunque puede administrarse en pequeños volúmenes añadidos a otros alimentos, por ejemplo en forma de yogur.
- Con lo expuesto se pone de manifiesto la imposibilidad de unas normas de alimentación estrictas, tanto en el orden de introducción de cada nuevo alimento como en su cantidad.

3.9. Alimentación en el niño pre-escolar, escolar y adolescente:

- El niño de uno a tres años se encuentra en una etapa de transición entre el periodo de crecimiento rápido del lactante y el periodo de crecimiento estable del escolar. Mantiene un crecimiento lineal sostenido, con un incremento regular del peso.
- Es un periodo madurativo durante el cual se desarrollan funciones psicomotoras como el lenguaje o la marcha.
- Las funciones digestivas adquieren un grado de madurez suficiente como para que la alimentación se asemeje a la del niño mayor.

3.10. Planificación del menú. Bases y normas:

- Las recomendaciones generales en la elaboración de dietas y menús para este grupo de edad se asemejan a las de los adolescentes, ajustando el aporte energético a las calorías citadas.
- El consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población.
- Aunque es el grupo etario con ingestas más adecuadas de ácido fólico, la ingesta de verduras y hortalizas sigue siendo baja, por lo que hay que estimular su consumo, ya sea como plato principal (hervido, ensalada, etc.) o como acompañamiento del segundo plato (guarniciones).

3.11. El comedor escolar:

- El comedor escolar es un servicio complementario en los centros de educación infantil y primaria con un marcado componente social y supone una estructura de apoyo que contribuye a la mejora de la calidad de los centros.
- Los comedores escolares constituyen un servicio imprescindible para hacer efectivo el derecho a la educación
- El comedor escolar debe formar parte de la Programación General Anual del Centro y su funcionamiento tiene que estar recogido en el Reglamento de Régimen Interior

3.12. Aspectos socioeconómicos:

- El comedor escolar posee un claro propósito educativo y social y está destinado a garantizar la efectividad de la educación obligatoria dentro de unos principios de igualdad y solidaridad.
- Este servicio contribuye a conciliar la vida laboral y familiar de aquellas familias que por sus horarios de trabajo no pueden acompañar a sus hijos e hijas en este tiempo.
- Además es solidario y compensatorio de desigualdades sociales porque contribuye a facilitar una correcta alimentación en la comida principal a las familias que hacen uso del mismo y no pueden asumirlo.

3.13. Relación e integración escuela-familia:

- Las familias son conscientes de la transformación que ha sufrido la sociedad en los últimos años y consideran que la Escuela debe adaptarse a esos cambios dando soluciones a las nuevas necesidades que se demandan.
- Desde su punto de vista, el servicio de comedor es un tiempo educativo y como tal debe desarrollarse, contribuyendo de manera especial a conciliar la vida laboral y familiar.

3.14. Alimentación en las personas de edad avanzada:

- Frutas y vegetales. Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral. Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio. Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos.
- Al igual que en todas las edades, los adultos mayores también tienen ciertas restricciones en su alimentación, así en general se les recomienda evitar, especialmente a la hora de la cena, "alimentos de difícil digestión como preparaciones con alto contenido graso como frituras, cremas enteras, quesos amarillos, carnes.

3.15. Planificación de menús. Bases y normas:

- Una dieta adecuada es aquella que permite planificar la elaboración de menús saludables con el objetivo de conseguir y mantener un nivel óptimo de salud en las personas mayores o en cualquier otro colectivo que consideremos.
- Para adquirir un adecuado estado nutricional, se requiere que, a través de la alimentación, ingiramos la energía y los nutrientes que precisa el organismo en unas cantidades adecuadas.

3.16. El comedor de la Residencia de tercera edad:

- El servicio de alimentos dentro de una casa geriátrica es un servicio complementario en el tratamiento, y cuidado de la integridad del adulto mayor en la etapa de envejecimiento en donde se sufren cambios fisiológicos en la masticación, deglución, en el sistema gastrointestinal, además de los cambios psicológicos (depresiones, menor responsabilidad), sociales (soledad, viudedad) y económicos (menor poder adquisitivo) que pueden influir sobre el estado de nutrición, donde la alimentación juega un papel importante.
- El comedor de la residencia de la tercera edad tiene como objetivo asegurar la ingesta de energía y cada uno de los nutrientes a través de una dieta en aquellos pacientes que requieren un plan de alimentación especial y que generalmente supone una modificación en energía y nutrientes o una modificación de la textura de los alimentos y bebidas a través de dietas terapéuticas modificadas en textura y consistencia.

Bibliografía:

UDS.2021. Planeación Dietética. Utilizado el
12 de Marzo del 2021.PDF

URL:

[https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/
docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3
e5867c-LC-LNU201.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf)