



**Nombre de alumno: Damaris
Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: DANIELA
MONSERRAT MENDEZ GUILLEN**

**Nombre del trabajo: Cuadro
sinóptico**

Materia: PLANEACIÓN DIETETICA

Grado: 2

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de enero de 2021

Dietas en distintas etapas y estilos de vida

Dieta en el embarazo y lactancia

- Alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada.
- Recomendaciones
 - Cubrir necesidades nutritivas de mujer
 - Satisfacer exigencias nutritivas por el crecimiento fetal.
 - Preparar el organismo materno para afrontar el parto.
 - Promover y facilitar la futura lactancia
- Necesidades energéticas.
 - 340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre.
 - 452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre.
 - ingesta de ácidos grasos
 - ácido linóleo son los siguientes aceites de maíz y girasol
 - proteína se requiere para formar el tejido fetal.
 - vitamina C es necesaria para la formación de colágeno y producción de tejido.
 - ácido fólico
 - suficiente hierro

Control de peso
Bases y normas.

- Mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.
- Los planes de alimentación seleccionados por ellas mismas deben tener suficiente variedad para proporcionar todos los nutrientes requeridos.
 - organigrama.
 - Mostrar una jerarquía.
 - Ilustrar los pasos o las etapas un proceso o flujo de trabajo
 - flujo de un proceso, procedimiento u otro evento
 - Enumerar datos.
 - información cíclica o repetiti
 - relación entre partes, como conceptos superpuestos.
 - Crear una ilustración matricial

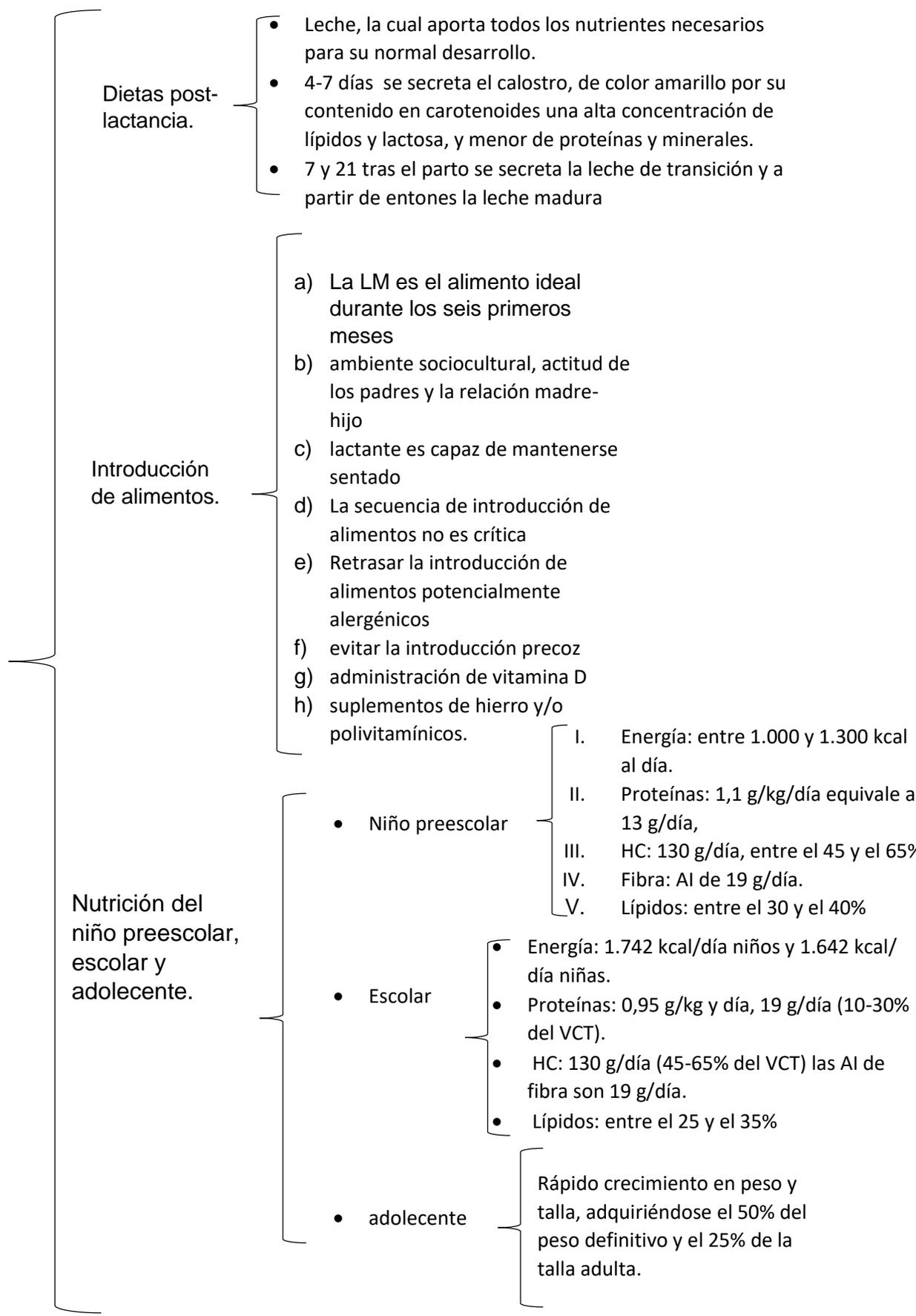
Planificación de menús

1. Misma cantidad calórica
2. distribuir ingesta en cinco comidas
3. alimentos en función de su calidad y no de la cantidad
4. alimentos de todos los grupos.
5. técnicas culinarias
6. Moderar el consumo de sal, edulcorantes artificiales y cafeína.
7. AF moderada
8. Controlar el peso

Alimentación infantil.

Establecer unos hábitos dietéticos adecuados desde el nacimiento y a lo largo de toda la edad pediátrica.

Dietas en distintas etapas y estilos de vida



Dietas en distintas etapas y estilos de vida

El comedor escolar

Tiempos y espacios escolares en los que los hijos están inmersos y que contribuirán para su formación integral

- Fundamenta la educación para la salud, para la convivencia, para el ocio y el tiempo libre.

Aspectos socioeconómicos

- ❖ Desarrollar hábitos saludables en el alumnado relacionados con la nutrición para garantizar una dieta sana y equilibrada siempre
- ❖ Favorecer el proceso de crecimiento del alumno

La dieta debe cubrir las necesidades energéticas y formadoras de tejidos para su normal crecimiento

Relación e integración escuela familia.

- ✓ Función Educativa
- ✓ Función Compensatoria
- ✓ Función social.

Hábitos alimenticios e higiénicos saludables, así como que los menús sean sanos y variados y atractivos

Es una compensación territorial, referida al mundo rural.

Compaginar la vida laboral con la atención y el cuidado de los hijos e hijas.

Alimentación en las personas de edad avanzada

- Se toma en cuenta la propia edad, el sexo, el nivel asistencial en que se encuentre el anciano (domicilio, residencia u hospital), su estado de salud, la historia dietética anterior, los fármacos consumidos

Planificación de menús. Bases y normas

Estado nutricional que, en definitiva, es un equilibrio entre la alimentación ingerida y el gasto orgánico

Elegir alimentos que sean ricos en nutrientes, pero no en calorías.

- ✚ Los cereales y los panes integrales
- ✚ frutas y las hortalizas muy coloreadas

Dietas en distintas etapas y estilos de vida

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

Bibliografías:

✓ <https://plataformaeducativauds.com.mx/>