Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías Bartolón

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Planeación dietética

Grado: 2° cuatrimestre

Grupo:

Comitán de Domínguez Chiapas, 10 de marzo del 2021.

Dieta en el embarazo y lactancia.

- **Embarazo**
  - Lo ideal es
    - Llevar una alimentación variada y equilibrada.
      - Tomando en cuenta
        - 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.
  - Es importante
    - "la suplementación de ácido fólico en cuanto a vitaminas y minerales"
    - Las necesidades diarias de ácido fólico son de 200 µg y durante el embarazo aumentan hasta un total de 400 µg al día.
  - Evitar
    - Tomar alcohol, fumar, exceso de cafeína
- **Lactancia**
  - ¿Cómo deben ser los alimentos?
    - Que las fuentes de alimentos sean diversas y los alimentos de ALTA calidad
      - Por ejemplo
        - Frutas
        - Verduras – Especialmente las de hojas verdes
        - Alimentos de origen animal – Carnes, pescados, lácteos, quesos y huevo
        - Leguminosas – frijol, habas, lentejas
        - Cereales integrales, granos enteros y oleaginosas - avena, trigo, nueces, semillas
  - Es importante
    - Incluir pescado al menos dos veces a la semana; el salmón, la sardina, el atún y el bacalao contienen Omega 3, también conocido como DHA. Éste es un nutrimento que ayuda al óptimo desarrollo del sistema nervioso central y la vista del bebé.

Dietas en distintas etapas y estilos de vida.

- **Control del peso**
  - Estrategia para mantenernos sanos y prevenir futuras enfermedades.
  - ¿Cómo podemos controlar nuestro peso?
    - Elegir alimentos bajos en grasas y en calorías.
    - Comer porciones más pequeñas.
    - Beber agua en lugar de bebidas azucaradas.
    - Ser físicamente activo.
- **Bases y normas.**
  - Son reglas que se establecen con el propósito de regular comportamientos para mantener un orden determinado
  - Son articuladas para establecer las bases de un comportamiento aceptado dentro de una sociedad u organización.
- **Planificación del menú**
  - Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados y reducir lo más posible náuseas y vómitos en el caso de las embarazadas
- **Alimentación infantil.**
  - Es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños.
  - ¿Cómo es una buena nutrición?
    - Una buena nutrición y la práctica de ejercicio es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida.
- **Es importante**
  - No abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras.

Dietas en distintas etapas y estilos de vida.

- **Dietas post-lactancia**
  - 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 factores importantes del estado nutricional del bebe
      - Depósitos de nutrientes acumulados durante la vida intrauterina
      - Cantidad y biodisponibilidad de los nutrientes aportados por la leche
      - Factores genéticos y ambientales que modulan la eficiencia en la utilización de estos nutrientes.
- **Introducción de alimentos**
  - Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable.
    - La nutrición es consecuencia de la alimentación, ya que los alimentos una vez ingeridos y procesados por el organismo (a esto denominamos alimentación), son transformados y utilizados por el mismo en distintos procesos biológicos (esta es la nutrición).
- **Alimentación en el niño pre-escolar, escolar y adolescente.**
  - Las recomendaciones dietéticas son orientaciones de carácter general sobre las necesidades de energía y nutrientes en las distintas etapas de la vida.
    - Necesidades energéticas
      - Las recomendaciones para los niños entre 4 y 8 años, son: 1.200-1.800 kcal/día y para los de 9 a 13 años, 1.600-2.000 kcal
- **Planificación del menú. Bases y normas.**
  - Consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población.
  - La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP, es baja, por lo que hay que incrementar su consumo
  - Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.
  - Evitar el consumo de chucherías y de bollería no casera de forma sistemática.
  - Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva

Dietas en distintas etapas y estilos de vida.

- **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.

- **Relación e integración escuela-familia.**
  - El proceso educativo supone una simbiosis de elementos (docentes, familia, comunidad) en
  - La interacción entre la familia y la escuela constituye el modo central para la educación de los hijos que son los mismos alumnos.

- **Alimentación en las personas de edad avanzada.**
  - Tiene que ser completa, con todos los nutrientes.
    - Algunos alimentos como
      - -Frutas y vegetales (diferentes tipos con colores vivos)
      - 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

- **El comedor de la Residencia de tercera edad**
  - Es un servicio complementario en el tratamiento, y cuidado de la integridad del adulto mayor en la etapa de envejecimiento.
    - Tiene como objetivo
      - Asegurar la ingesta de energía y cada uno de los nutrientes a través de una dieta en aquellos pacientes que

Referencias bibliográficas

Control de peso. Consultado el 09 de marzo del 2021. Disponible en https://medlineplus.gov/spanish/weightcontrol.html

María Estela Raffino 2020. Concepto de norma. Consultado el 09 de marzo del 2021. Disponible en https://concepto.de/que-es-norma/#:~:text=Las%20normas%20son%20reglas%20que,de%20una%20sociedad%20u%20organizaci%C3%B3n.

Alba caraballo folgado 2019. Alimentación infantil. Consultado el 09 de marzo del 2021. Disponible en https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/alimentacion.htm#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20es%20la%20base,al%20d%C3%ADa%20frutas%20y%20verduras

Introduccion a la alimentación sana. Consultado el 09 del 2021. Disponible en https://www.vivosano.org/introduccion-la-alimentacion-sana/?gclid=Cj0KCQiA1pyCBhCtARIsAHaY_5eZ1Cao8kYpnaM4qXk0nBsKN65ao8rpLTzYAND_FxSZerucNO8eJdEaAlSnEALw_wcB

Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. Consultado el 09 de marzo del 2021. Disponible en https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/

https://www.monografias.com/trabajos93/integracion-escuela-familia-y-comunidad/integracion-escuela-familia-y-comunidad.shtml#:~:text=El%20proceso%20educativo%20supone%20una,del%20potencial%20de%20sus%20alumnos.&text=La%20interacci%C3%B3n%20entre%20la%20familia,que%20son%20los%20mismos%20alumnos.