



**Diego Jiménez Villatoro.**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén.**

**Cuadro sinóptico.**

**Planeación dietética.**

**Segundo cuatrimestre.**

**Nutrición – A.**



# Dietas en distintas etapas y estilos de vida

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

Nutrición del pre-escolar y escolar

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.

Niños preescolares

Puede tener periodos de inapetencia, poco interés por los alimentos o rechazo de sabores nuevos, puede expresar verbalmente su aceptación o rechazo como modo para mostrar su autonomía, los hábitos familiares constituyen su principal referencia.

Niños escolares

No suele tener ciertas conductas caprichosas con la alimentación, pero tiene la libertad para conseguir alimentos no adecuados nutricionalmente. En sus referencias no solo influye la familia si no también los compañeros de la escuela y la publicidad.

Nutrición del adolescente

A medida que los niños crecen y se convierten en adolescentes sus hábitos de vida empeoran ya que realizan menos actividad física y cuidan menos su alimentación

Los adolescentes dedican más tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar videojuegos, a este paso es cuando se reduce la actividad física.

Planificación del menú. Bases y normas.

Se resaltan ciertas características para la elaboración de dietas y menús para los adolescentes

Disminuir el consumo de embutidos o comer los embutidos magros.

Sustituir la mantequilla o margarina por aceite de oliva.

Evitar el consumo de chucherías y de bollería no casera de forma sistemática.

Se deben incorporar hábitos adecuados en la comida.

A esta edad ya puede consumirse pescado azul, especialmente las especies pequeñas.

La ingesta de verduras y hortalizas sigue siendo baja, por lo que hay que estimular su consumo.

El consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población.

# Dietas en distintas etapas y estilos de vida

## 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, cada día aumenta el porcentaje de alumnos que utilizan el comedor debido a las condiciones laborales de sus padres y madres.

## Aspectos socioeconómicos

El comedor escolar posee un claro propósito educativo social y está destinado garantizar la efectividad de la educación obligatoria dentro de unos principios de igualdad y solidaridad.

Ayuda a que las familias vayan tomando conciencia de la importancia de una adecuada alimentación para el desarrollo integral del alumno. Tiene dos objetivos principales

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 crecimiento normal.

## Relación e integración escuela-familia

Aunque el servidor de comedor sea complementario, es igualmente importante para las familias, los centros, los alumnos y los trabajadores y se debe cumplir ciertas funciones

### Función educativa

Es importante que los niños y las niñas adquieran hábitos alimenticios e higiénicos saludables dentro de este servicio.

### Función compensatoria

Es sabido que las familias más desfavorecidas disponen de becas y que para el resto hay una pequeña subvención.

### Función social

Este aspecto en la sociedad es vital, ya que en las familias se necesita de este servicio para compaginar lo laboral con el cuidado de los hijos.

# Dietas en distintas etapas y estilos de vida

Alimentación en las personas de edad avanzada

El envejecimiento es la trayectoria biológica, un proceso orgánico universal y mantenido que determina cambios decisivos en la constitución y funcionalidad de nuestro organismo

Esto implica una mayor susceptibilidad para enfermarse y menos posibilidades de superar estas enfermedades y esto aumenta el riesgo de muerte.

El envejecimiento secundario está determinado por dos tipos de cambios

Envejecimiento patológico

Los cambios derivados a patologías, cirugías, accidentes, etc., acumuladas a lo largo de la vida con sus secuelas correspondientes.

Los cambios que tienen que ver con el tipo de vida previa, así como el ambiente y factores de riesgo de todo tipo a los que ha estado sometido el individuo en su vida anterior.

La traducción más importante en la relación alimentación-nutrición/envejecimiento se expresa en ciertos aparatos

Perdidas musculares (Sarcopenia)

Por un lado, son manifestación, al menos en parte, de las limitaciones en el tipo y la cantidad de alimentos ingeridos durante el proceso de envejecer.

Perdidas óseas

La aparición durante la vejez de osteopenia y osteoporosis, así como su grado de intensidad, va a venir condicionada en gran parte por la dieta mantenida a lo largo de la vida.

Perdidas en los órganos de los sentidos

Entre las consecuencias de estas pérdidas se destaca un desinterés creciente por la comida y el comer, así como una mayor dificultad para acceder a los alimentos y cocinarlos de manera adecuada.

Perdidas en el sistema inmunitario

Están condicionadas también por la dieta llevada durante la vida. Ofrece algunas posibilidades de intervención preventiva y eventualmente correctora en algunos casos a través de una dieta.

## Dietas en distintas etapas y estilos de vida

### 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.

Con la edad se produce una disminución de las necesidades energéticas(calorías), debido a que la actividad física y al menor componente de masa muscular que a estas edades tiene el organismo.

Cuando se consumen menos calorías, es difícil conseguir todos los nutrientes necesarios, principalmente las vitaminas y minerales, por ello se deben elegir alimentos que sean ricos en nutrientes, pero no en calorías.

Los cereales y los panes integrales enriquecidos son buenas elecciones.

Las frutas y las hortalizas muy coloreadas contienen más nutrientes que las menos coloreadas.

Algunos alimentos contienen mucha grasa o azúcar y muy pocas vitaminas y minerales, es por eso que se llaman alimentos con calorías vacías.

Algunos alimentos fritos preparados contienen muchos nutrientes, pero al freírlos el nutriente que más se añade es el de la grasa saturada.

Las bebidas alcohólicas dan muchas calorías, pero muy pocos nutrientes.

### 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 del adulto mayor en la etapa de envejecimiento en donde se sufren cambios fisiológicos, cambios psicológicos, sociales y económicos que pueden influir en el estado de nutrición donde la alimentación es fundamental.

El comedor de la residencia de la tercera edad tiene como objetivo asegurar la ingesta de energía y cada nutriente a través de la dieta en aquellos pacientes que requieren un plan de alimentación especial y que generalmente supone una modificación en energía y nutrientes o en modificaciones de textura de los alimentos y bebidas.

## **Bibliografía:**

- Planeación dietética. (s. f.). Plataforma educativa Uds. Recuperado 7 de marzo de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>

