



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

**Materia:**

**Grado: 2do. cuatrimestre**

**Grupo: Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de marzo de 2022

Nutrición del adolescente

Cambian enormemente en cada persona, pero puede fijarse desde los 10-11 años hasta los 16-18. Suele subdividirse en periodo preadolescente (10-13 años) y adolescente (14-18 años)

Este periodo se caracteriza por un rápido crecimiento en peso y talla, adquiriéndose el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta. Se producen una serie de cambios físicos, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, y en la composición corporal, con un aumento de la masa muscular en los varones y con mayores depósitos grasos en las mujeres

PLANIFICACIÓN DE MENÚS BASES Y NORMAS

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

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

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. Su consumo debería ser muy ocasional

Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva

Se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas

uso de cubiertos, mantenerse sentado durante toda la comida no ver simultáneamente la televisión (TV), etc

En el Anexo 1 de este Manual figuran dietas de 1.700 kcal/día apropiadas para niños escolares, aunque deberían individualizarse para cada persona

EL COMEDOR ESCOLAR

Servicio complementario en los centros de educación infantil y primaria con un marcado componente social

Estructura de apoyo que contribuye a la mejora de la calidad de los centros

ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS

Desarrollar hábitos saludables en el alumnado relacionados con la nutrición para garantizar una dieta sana y equilibrada siempre

Deben encaminarse a adquirir hábitos como acabar la comida del plato, comer en un tiempo razonable

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

Cumplir diferentes funciones

Función Educativa

Es importante que los niños y niñas adquieran hábitos alimenticios e higiénicos

Función Compensatoria

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

Función social

Es vital, ya que en las familias actuales necesitan de este servicio para poder compaginar la vida laboral con la atención y el cuidado de los hijos e hijas

**D  
I  
E  
T  
A  
S  
  
E  
N  
D  
I  
S  
T  
I  
N  
T  
A  
S  
  
E  
T  
A  
D  
A  
S  
  
D  
E  
  
L  
A  
  
V  
I  
D  
A**

Alimentación en las personas de edad avanzada

Alimentación de los adultos mayores

Son difíciles de establecer con carácter general ya que, como ocurre siempre en geriatría, las circunstancias individuales van a ser muy diferentes de unas personas a otras en función de la propia edad, el sexo, el nivel asistencial en que se encuentre el anciano  
  
Las más importantes sean el grado de AF pasado y actual, así como los eventuales cambios en la situación social

PLANIFICACION DE MENUS. 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

EL COMEDOR DE LA RESIDENCIA DE LA TERCERA EDAD

El servicio de alimentos dentro de una casa geriátrica es un servicio complementario en el tratamiento  
  
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 gastrointestinales, además de los cambios psicológicos