



Nombre del Alumno: Montero Gómez María Fernanda

Nombre del tema: Dietas en distintas etapas y estilos de vida

Parcial: 3ero

Nombre de la Materia: Planeación dietética

Nombre del profesor: Méndez Guillén Daniela Monserrat

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 2do

Dietas en distintas etapas y estilos de vida

Nutrición del niño preescolar, 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.

Prescolar y escolar

Los niños preescolares y los escolares tienen algunas características comunes, como son un crecimiento estable de unos 5-7 cm/año y un aumento de peso de unos 2,5-3,5 kg/año.

Adolescente

El inicio del brote puberal cambia 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).

Planificación de menús 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 citada

La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP, es baja, por lo que hay que incrementar su consumo. A esta edad ya puede consumirse pescado azul, especialmente las especies pequeñas.

Evitar el consumo de chucherías y de bollería no casera de forma sistemática. Su consumo debería ser muy ocasional.

Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.

El comedor escolar

El comedor escolar es un servicio complementario en los centros de educación infantil y primaria con un marcado componente social

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

Los comedores escolares constituyen un servicio imprescindible para hacer efectivo el derecho a la educación

Sabemos que las familias tienen una lógica preocupación por el servicio de comedor escolar en los centros educativos

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.

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

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

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.

Función Educativa

Es importante que los niños y 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 nuestra sociedad 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

Dietas en distintas etapas y estilos de vida

Alimentación en las personas de edad avanzada

El envejecimiento es una trayectoria biológica, un proceso orgánico universal y mantenido que determina cambios decisivos tanto en la constitución y funcionalidad de nuestro organismo como en nuestro comportamiento y en la manera de estar en el mundo

Desde una perspectiva global, además de los cambios relacionados directamente con el aparato digestivo, la traducción más importante en la relación alimentación-nutrición/envejecimiento se expresa en los siguientes aparatos

- Pérdidas musculares (Sarcolema)
- Pérdidas óseas
- Pérdidas en los órganos de los sentidos
- Pérdidas en el sistema inmunitario

El tipo y la cantidad de alimentos ingeridos durante el proceso de envejecer.
La aparición durante la vejez de osteopenia y osteoporosis, así como su grado de intensidad
Afectan a la vista y al oído, pero no lo somos tanto de los que comprometen igualmente al gusto y al olfato.
Condicionadas también en parte por el tipo de dieta mantenida durante la vida.

Planificación de menús. Bases y normas

A través de una dieta adecuada, equilibrada y variada, en definitiva saludable, vamos a garantizar el soporte alimentario adecuado, para sostener el gasto orgánico.

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.

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

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

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, y cuidado de la integridad del adulto mayor en la etapa de envejecimiento

Donde se sufren cambios fisiológicos en la masticación, deglución, en el sistema gastrointestinal, además de los cambios psicológicos (depresiones, menor responsabilidad), social (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

Bibliografía

- Nc. Ana Bertha Pérez Lizaur Manual de Dietas Normales y Terapéuticas, los alimentos en la salud y enfermedad. 2005 la prensa médica.
- Araceli Suaverza Karime Haua (2010). El A, B, C, D, de la evaluación del estado de nutrición Mc Graw Hill.
- Dr. Esther Casanueva NC. 2017 Nutriología medica 4 edición editorial médica panamericana.
- Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia, 4ª ed. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 20014.
- <http://www.kelloggs.es/tablasnutricionales/ingestas.html>
- www.fao.org/infoods/COST99Inventory.doc
- www.fao.org/infoods/tables_latn_en.stm