



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Alejandra Pérez Gómez

NOMBRE DEL TEMA: Cuadro Sinoptico

NOMBRE DE LA MATERIA: Planeación dietética

LICENCIATURA: Nutrición

CUATRIMESTRE: Segundo

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de marzo del 2022

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

NUTRICION DEL ADOLESCENTE

Crecimiento en
peso y talla.

Adquiriendo:
50% peso definitivo
25% talla adulta

- Cambios físicos
- Caracteres sexuales
- Masa muscular
- Depósitos de grasos.

PLANEACION DE MENÚ: BASES Y NORMAS

- La leche aporte principal el calcio.
- Verduras y hortalizas se debe estimular su consumo.

- Evitar consumir embutidos.
- Evitar consumir chucherías.
- Sustituir la mantequilla por aceite de oliva.

COMEDOR ESCOLAR

Servicio
complementario:

- Infantil
- Primaria

Mercado
componente
social

Estructura de apoyo
y mejora de calidad
de los centros.

ASPECTOS SOCIOECONOMICOS

- Desarrollar hábitos saludables
- Dieta saludable y equilibrada.

- Dieta favorable para necesidades energéticas.
- Formadoras de tejidos.

**DIETAS EN
DISTINTAS ETAPAS
Y ESTILOS DE VIDA**

**RELACION E
INTEGRACION
ESCUELA FAMILIAR**

Función educativa

- Hábitos alimenticios e higiene

Función compensatoria

Función social

- Aspecto vital para nuestra sociedad.

**ALIMENTACION EN
LAS PERSONAS DE
EDAD AVANZADA**

Envejecer se caracteriza:

- Perdida de mecanismos.
- Aumento de vulnerabilidad.

**PERDIDAS CON
RELACION AL
ENVEJECIMIENTO**

- Perdidas musculares
- Perdidas óseas
- Perdida de órganos de los sentidos.
- Perdida del sistema inmunitario.

**COMEDOR DE LA
RESIDENCIA DE LA
TERCERA EDAD**

- Servicio en casa geriátrica.
- Servicio complementario

- Asegurar la ingesta de energía.
- Nutrientes adecuados a una dieta con un plan de alimentación especial.

BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>