



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Gpe. Elizabeth Hidalgo Ruiz

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

Parcial: tercer parcial

Nombre de la Materia: Planeación dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Segundo cuatrimestre

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

Alimentación en el niño pre-escolar, escolar y adolescente

Alimentación preescolar y escolar

Los niños preescolares y los escolares tienen características en común, como un crecimiento estable y aumento de peso

En sus apetencias influyen no solo los hábitos familiares sino también lo que come en el colegio.

Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta.

el inicio de actividades programadas de ejercicio físico puede influir favorablemente en su apetito.

Alimentación adolescente

Se caracteriza por un rápido crecimiento en peso y talla, adquiriéndose el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta.

Condiciona un incremento acusado de los requerimientos energéticos, de proteínas, de algunas vitaminas y de minerales.

Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia y adolescencia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable.

Planificación del menú. Bases y normas

Las recomendaciones generales en la elaboración de las dietas y menús es ajustando el aporte energético a las calorías citadas

Se debe resaltar unas características propias:

Consumo de leche, verduras y hortalizas.

Ingesta de pescado

Disminución de la ingesta de embutidos

Sustituir la mantequilla o margarina

Incorporar hábitos adecuados en las comidas

El comedor escolar

Es un servicio complementario en los centros de educación infantil y primaria con un marcado componente social y con una estructura de apoyo.

Construyen un servicio imprescindible para hacer efectivo el derecho a la educación.

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.

Para lograr este objetivo y garantizar a las familias la atención adecuada de los alumnos en este espacio se exige que las tareas de cuidado y atención al alumnado sea ejercidas.

Aspectos socioeconómicos

Contribuye a conciliar la vida laboral y familiar de aquellas familias que por sus horarios de trabajo no pueden acompañar a sus hijos e hijas.

Además, es solidario y compensatorio de desigualdades sociales por que contribuye a facilitar una correcta alimentación en la comida principal a las familias que hacen uso del mismo

Relación e integración escuela-familia.

El servicio de comedor es un tiempo educativo y como tal debe desarrollarse, contribuyendo de manera especial a conciliar la vida laboral y familiar.

El funcionamiento del comedor no puede ser ajeno a las familias y debe enmarcarse dentro del Proyecto Educativo del Centro con una Comisión específica.

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

Alimentación en las personas de edad avanzada

El proceso de envejecer se caracteriza esencialmente por una pérdida de nuevos mecanismos de reserva con aumento de la vulnerabilidad ante estímulos.

La interrelación alimentación-vejez es múltiple funciona en doble dirección y se establece a través de caminos muy diversos, esta interrelación afecta a diferentes sistemas y aparatos

Función educativa

Función compensatoria

Función social

Son difíciles de establecer con carácter general debido a que las circunstancias individuales van a ser muy diferentes de unas personas a otras en respecto a su edad, sexo, estado de salud, fármacos consumidos y otras variables.

Planificación del menú. Bases y normas

Una dieta adecuada es la que permite planificar la elaboración de menús saludables con el objetivo de conseguir y mantener un nivel óptimo de salud en las personas mayores.

A través de una dieta adecuada, equilibrada y variada es posible garantizar el soporte alimentario adecuado, para sostener el gasto orgánico

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

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 de la integridad del adulto mayor en la etapa de envejecimiento en donde se sufren cambios fisiológicos en la masticación, deglución, sistemas gastrointestinales.

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.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Antologia

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