

# Cuadro sinóptico



**Nombre del Alumno:** Carla Karina Calvo Ortega

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

**Parcial:** 3

**Nombre de la Materia:** Planeación dietética

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

**Nombre de la Licenciatura:** Nutrición

**Cuatrimestre:** Segundo

**Fecha:** 11 de marzo del 2022

# 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.

Es un periodo madurativo durante el cual se desarrollan funciones psicomotoras como el lenguaje o la marcha.

### Nutrición preescolar y escolar

#### Niños preescolares.

Desde los 3-4 años hasta aproximadamente los 5-6 años.

Puede tener periodos de inapetencia, poco interés por los alimentos o rechazo de nuevos sabores.

#### Niños escolares.

Desde los 5-6 años hasta el inicio del brote puberal, hacia los 10-11 años

No suele tener conductas caprichosas con la alimentación pero tiene la suficiente libertad para conseguir alimentos no adecuados nutricionalmente.

### Nutrición del adolescente

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.

A medida que los niños crecen, sus hábitos de vida empeoran; realizan menos AF y cuidan menos la alimentación.

## PLANIFICACIÓN DE MENÚS BASES Y NORMAS

Características para la elaboración de dietas y menús para adolescentes

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

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.

Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.

# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

## 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.

Constituyen un servicio imprescindible para hacer efectivo el derecho a la educación; vemos, asimismo, cómo 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 y social y está destinado a 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.

Cuyos objetivos principales son:

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

La dieta debe cubrir las necesidades energéticas y formadoras de tejidos para su normal crecimiento.

## RELACIÓN E INTEGRACIÓN ESCUELA FAMILIA

Aunque el servicio de comedor sea complementario, es igualmente importante para las familias, los centros, los alumnos y los trabajadores.

### 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.

# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

## ALIMENTACIÓN EN LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA

### Envejecimiento

Es una trayectoria biológica, un proceso orgánico universal y mantenido que determina cambios decisivos tanto en la constitución y funcionalidad de nuestro organismo

Caracteriza esencialmente por una pérdida de nuestros mecanismos de reserva, con aumento de la vulnerabilidad ante estímulos cada vez menos potentes.

El envejecimiento secundario viene determinado por dos tipos de cambios.

En primer término los derivados de la patología, enfermedades, cirugías, accidentes, etc., acumuladas a lo largo de la vida con sus secuelas correspondientes

Cambios que tienen que ver con el tipo de vida previa, así como con lo que podríamos llamar el ambiente y los consiguientes factores de riesgo de todo tipo a que ha estado sometido el individuo a lo largo de su vida anterior.

El envejecimiento secundario en cualquiera de sus dos formas es susceptible de intervención a nivel preventivo durante todo el proceso vital, incluidas las edades más avanzadas.

La traducción más importante en la relación alimentación-nutrición/envejecimiento se expresa en los siguientes aparatos:

### Pérdidas musculares (Sarcopenia)

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

### Pérdidas óseas

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

### Pérdidas en los órganos de los sentidos

Son una constante en la persona mayor. Somos conscientes de los que afectan a la vista y al oído, pero no lo somos tanto de los que comprometen igualmente al gusto y al olfato.

### Pérdidas en el sistema inmunitario

Condicionadas también en parte por el tipo de dieta mantenida durante la vida.

# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

## PLANIFICACIÓN DE MENÚS. BASES Y NORMAS

Una dieta adecuada 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.

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.

Cuando se consumen menos calorías, es difícil conseguir todos los nutrientes necesarios, en particular las vitaminas y los 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

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

## 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

Sufren cambios fisiológicos en la masticación, deglución, en el sistema gastrointestinal, además de los cambios psicológicos, sociales y económicos que pueden influir sobre el estado de nutrición

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 y que generalmente supone una modificación en energía y nutrientes o una modificación de la textura de los alimentos y bebidas

## **Bibliografía:**

Universidad del Sureste. (2022). Antología de planeación dietética. Unidad 3. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>