

PLANEACION

DIETETICA

Nombre del alumno :Luis

Rodrigo Cancino Castellanos



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

profesora: Méndez Guillen Daniela Monserrath

ACTIVIDAD: MAPA CONCEPTUAL

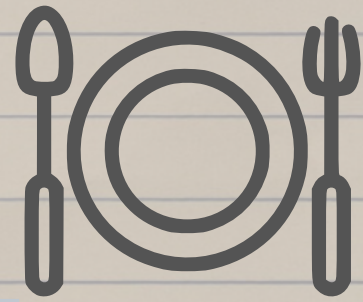
2 CUATRIMESTRE

NUTRICION





III UNIDAD DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.



DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA.

Una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada) en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido, como pueden ser disminución de peso o de talla, menor resistencia a las infecciones y otros.

- CUBRIR LAS NECESIDADES NUTRITIVAS PROPIAS DE LA MUJER.
- SATISFACER LAS EXIGENCIAS NUTRITIVAS DEBIDAS AL CRECIMIENTO FETAL.
- PREPARAR EL ORGANISMO MATERNO PARA AFRONTAR MEJOR EL PARTO.
- PROMOVER Y FACILITAR LA FUTURA LACTANCIA

NECESIDADES ENERGÉTICAS

- 340 KCAL ADICIONALES POR DÍA EN EL SEGUNDO TRIMESTRE.
- 452 KCAL ADICIONALES POR DÍA EN EL TERCER TRIMESTRE.

CONTROL DEL PESO

El volumen plasmático durante el embarazo se expande en cerca de 50%, y requiere una ingesta de líquidos de alrededor de 9 tazas diarias. El aumento de peso recomendado durante el embarazo ha variado en el curso de los años. En promedio, una mujer cuyo peso es normal debe subir 1 a 2 kg. Durante el primer trimestre, seguido de 2 kg. Por semana durante el resto del embarazo. Sin importar su estatura y peso anteriores al embarazo, una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.

- AS MUJERES CON SOBREPESO DEBEN AUMENTAR MENOS (10 A 25 LIBRAS O 4 A 11 KILOGRAMOS O MENOS, SEGÚN SU PESO ANTES DEL EMBARAZO).
- LAS MUJERES CON BAJO PESO TENDRÁN QUE AUMENTAR MÁS (28 A 40 LIBRAS O 13 A 18 KILOGRAMOS).
- USTED DEBE AUMENTAR MÁS SI TIENE MÁS DE 1 BEBÉ.

COMO CONTROLAR

1. LLEVAR UNA DIETA LO MÁS EQUILIBRADA Y VARIADA POSIBLE.
2. EVITAR LOS DULCES, LOS ALIMENTOS PRECOCINADOS Y LAS GRASAS.
3. COCINAR A LA PLANCHA O AL VAPOR, EVITANDO LAS FRITURAS.
4. BEBER MUCHA AGUA.
5. HACER EJERCICIO MODERADO.

BASES Y NORMAS.

Las mujeres maduras que se embarazan necesitan relativamente pocas modificaciones en las recomendaciones. Los planes de alimentación seleccionados por ellas mismas deben tener suficiente variedad para proporcionar todos los nutrientes requeridos. Las adolescentes embarazadas necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto.

El embarazo se inicia con la implantación de un óvulo fecundado, lo que comporta una amplia serie de cambios fisiológicos ligados al efecto de las hormonas producidas por el organismo materno y por la placenta. Los siguientes cambios son adaptaciones que permiten el desarrollo del feto y, al mismo tiempo, satisfacer las necesidades maternas

PROTEÍNAS: SON NECESARIAS PARA CONSTRUIR Y REPARAR EL TEJIDO DE LA MADRE Y DEL FETO

COMO POR EJEMPLO

CARNES, HUEVOS, PESCADOS, LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS Y CEREALES.



III UNIDAD DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.



PLANIFICACIÓN DEL MENÚ

El perfil calórico de la dieta de una mujer embarazada es el mismo que el de una mujer adulta (10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos).

- Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados y reducir en la medida de lo posible náuseas y vómitos.
- Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad.
 - La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.
- Las técnicas culinarias más aconsejables son cocción al agua (vapor, hervido, escalfado), al horno, en papillote y a la plancha. Moderar las frituras, los estofados, los rebozados, los rehogados y los empanados.
 - Abstenerse de consumir alcohol y tabaco
- Moderar el consumo de sal (utilizar sal yodada), edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína.
- Realizar AF moderada (caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto) de forma regular.
- Controlar el peso: no comer entre horas, moderar el consumo de azúcares, salsas y otros alimentos con alto contenido energético que provocarían una ganancia excesiva de peso, y evitar dietas hipocalóricas que podrían conllevar deficiencias nutricionales en la madre y en el feto. Si la ganancia ponderal es insuficiente, recomendar enriquecimientos nutritivos.

ALIMENTACIÓN INFANTIL.

La nutrición durante la edad pediátrica ha evolucionado enormemente en los últimos decenios. Hace años era una disciplina enfocada a la alimentación del lactante con el fin de conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados, y en sus aspectos terapéuticos, a la prevención de enfermedades carenciales frecuentes, como las deficiencias de vitamina D o de hierro.

DIETAS POST-LACTANCIA.

La lactancia es el primer periodo de la vida y comprende varios meses durante los cuales el recién nacido se alimenta sólo de leche, la cual le aporta todos los nutrientes necesarios para su normal desarrollo. Para la mujer, es el periodo de mayores requerimientos nutricionales y la desnutrición materna afecta significativamente al volumen de leche formado y a la composición en nutrientes de la misma.

VENTAJAS

- ALIMENTAR MÁS NUTRITIVAMENTE A SU FAMILIA.
- AJUSTARSE AL PRESUPUESTO DE ALIMENTOS.
- MENOS ESTRÉS DIARIO POR NO SABER QUÉ COCINAR.
- PLANEAR TOMANDO EN CUENTA EL TIEMPO QUE TIENE PARA COCINAR.
- UTILIZAR MENÚS Y LISTA DE COMPRAS PARA UNA PLANIFICACIÓN MÁS RÁPIDA.
- AHORRAR TIEMPO Y VUELTAS AL SUPERMERCADO.

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACION INFANTIL

- OCINE CON MENOS GRASAS SÓLIDAS. USE ACEITE DE OLIVA O DE CÁNOLA EN LUGAR DE MANTEQUILLA O MARGARINA. HORNEE O ASE LOS ALIMENTOS EN LUGAR DE FREÍRLOS. USTED PUEDE OBTENER UNA TEXTURA CRUJIENTE CON RECETAS PARA "FREÍR AL HORNO" QUE REQUIERAN POCO O NADA DE ACEITE.
- ESCOJA Y PREPARE ALIMENTOS CON MENOS SAL. NO PONGA EL SABLEO EN LA MESA. TENGA A MANO FRUTAS Y VERDURAS COSTADAS COMO MERIENDAS EN LUGAR DE PAPAS FRITAS O GALLETAS DE SAL.
- LIMITE LA CANTIDAD DE AZÚCAR QUE CONSUMEN LOS NIÑOS. ESCOJA CEREALES FRÍOS O CALIENTES SIN AZÚCAR.
 - ADEGUADA O BALOS EN AZÚCAR.
- LLENE LA MITAD DEL PLATO DE LOS NIÑOS CON FRUTAS Y VERDURAS.
- OBTENGA INFORMACIÓN SOBRE LOS TAMAÑOS DE LAS PORCIONES Y COMO EVITAR PORCIONES DEMASIADO GRANDES DE ACUERDO CON LA EDAD.

SE OPTA POR

ALIMENTOS CON HIERRO, CALCIO, VITAMINA D, Y PROTEÍNA

III UNIDAD DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS.

Unas recomendaciones generales para la alimentación del lactante e introducción de la AC, que pueden resumirse de la siguiente manera:

- La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses.
- Al aconsejar la introducción de la AC se debe valorar el ambiente sociocultural, actitud de los padres y la relación madre-hijo.
- La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas (cuatro meses cumplidos) ni más tarde de las 26 semanas.
- La introducción de la AC debe hacerse cuando el lactante es capaz de mantenerse sentado con apoyo tiene buen control de los movimientos del cuello e inicia los movimientos de masticación. En cualquier caso, la edad de inicio de la AC debería individualizarse en cada lactante.

QUE ALIMENTOS DAR

LECHE MATERNA O FORMULA

NORMAS Y CALENDARIO.

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. Mantiene un crecimiento lineal sostenido, con un incremento regular del peso. Es un periodo madurativo durante el cual se desarrollan funciones psicomotoras como el lenguaje o la marcha. Las funciones digestivas adquieren un grado de madurez suficiente como para que la alimentación se asemeje a la del niño mayor. Comienzan a crearse algunos hábitos que dependen de factores sociales y ambientales, y se adquieren las costumbres propias de la familia.

REQUERIMIENTOS

ENERGÍA: ENTRE 1.000 Y 1.300 KCAL AL DÍA. • PROTEÍNAS: 1,1 G/KG/DÍA LO CUAL EQUIVALE APROXIMADAMENTE A 13 G/DÍA, DEBIENDO PROPORCIONAR DEL 5 AL 20% DEL VALOR CALÓRICO TOTAL DE LA DIETA (VCT). • HC: 130 G/DÍA, ENTRE EL 45 Y EL 65% DEL VCT. • FIBRA: AL DE 19 G/DÍA. • LÍPIDOS: LAS DRIMO PROPONEN UNA CANTIDAD DETERMINADA NI COMO RDA NI COMO AI, AUNQUE FIJAN QUE SU APORTE DEBE ESTAR ENTRE EL 30 Y EL 40%

ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO PRE-ESCOLAR, ESCOLAR Y ADOLESCENTE.

Los niños preescolares (desde los 3-4 años hasta aproximadamente los 5-6 años) y los escolares (desde los 5-6 años hasta el inicio del brote puberal, hacia los 10-11 años) 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. Sin embargo, hay algunas características que los diferencian. Así, el preescolar puede tener periodos de inapetencia, poco interés por los alimentos o rechazo de nuevos sabores, puede expresar verbalmente su aceptación o rechazo como modo de mostrar su autonomía, y los hábitos familiares constituyen su principal referencia. El inicio del brote puberal hasta el cese del crecimiento es el periodo del adolescente, cuyas edades de inicio y terminación son difíciles de precisar, ya que 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).

LOS REQUERIMIENTOS DEPENDEN DE LA EDAD

6 AÑOS: ENERGÍA 1.800 KCAL/DÍA (90 KCAL/KG PESO/DÍA). PROTEÍNAS: 1,1 G/KG PESO/DÍA (OMS, RDA). (65% DE ORIGEN ANIMAL). CALCIO: 800 MG/DÍA (RDI). SUPLEMENTACIÓN CON FLÚOR: 1 MG / DÍA SI EL AGUA DE CONSUMO ES INFERIOR A 0,7 MG / LITRO (RDI. 18 AÑOS: DESAYÚ-NO, 25% DEL VALOR CALÓRICO TOTAL: COMIDA: 30%; MERIENDA, 15-20%; Y CENA 25-30%.

III UNIDAD DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

PLANIFICACION DEL MENU 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 citadas

LA ENERGIA ES FUNDAMENTAL

EL CONSUMO DE LECHE COMO PRINCIPAL APORTE DE CALCIO ES APROPIADO PARA LA MAYORÍA DE LA POBLACIÓN. SIN EMBARGO, SU CONSUMO EXCESIVO PUEDE NO SER ADECUADO YA QUE, POR EJEMPLO, UNA INGESTA SUPERIOR AL LITRO/DÍA APORTARÍA UNAS 700 K CAL/DÍA, LO CUAL SIGNIFICARÍA QUE UN ÚNICO ALIMENTO APORTARÍA MÁS UNIVERSIDAD DEL SURESTE 70 DEL 90% DE LA ENERGÍA RECOMENDADA, Y POR TANTO SATISFACER LA SENSACIÓN DE HAMBRE, CON EL POSIBLE RECHAZO DE OTROS ALIMENTOS.

COMEDOR ESCOLAR

El 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. En este artículo se presenta una revisión de la situación de este servicio, su legislación, la compilación de diferentes ideas y experiencias en distintos centros y un camino hacia la optimización de este tiempo y espacio educativo

ES FUNDAMENTAL

YA QUE CONSTITUYEN UN SERVICIO IMPRESCINDIBLE PARA HACER EFECTIVO EL DERECHO A LA EDUCACIÓN

ASPECTO SOCIOECONOMICOS

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. Este servicio 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 en este tiempo.

ESTO FAVORECE

1. DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES EN EL ALUMNADO RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN PARA GARANTIZAR UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA SIEMPRE
2. EL PROCESO DE CRECIMIENTO DEL ALUMNO.

III UNIDAD DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

RELACION E INTEGRACION ESCUELA-FAMILIA

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.

FUNCIONES A DESTACAR

**FUNCIÓN EDUCATIVA,
FUNCIÓN COMPENSATORIA
Y FUNCIÓN SOCIAL.**

Bibliografía

Acerete y Consuelo Pedrón Giner, D. M. (s/f). Alimentación del adolescente. Aeped.es. Recuperado el 11 de marzo de 2023, de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf

Cómo ayudar a los niños: recomendaciones para los padres y otros cuidadores. (s/f). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Recuperado el 11 de marzo de 2023, de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/ayudar-ninos>

Nutrición durante la lactancia: consejos para mamás. (2022, abril 27). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-nutrition/art-20046912>

(S/f). Com.mx. Recuperado el 11 de marzo de 2023, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c962216590dec421978e56ad69594231-LC-LNU201%20PLANEACI%C3%93N%20DIETETICA.pdf>