

Planeacion dietética

Unidad III

Nombre: Miguel Ángel Espinosa Sandoval

Maestra: Daniela Monserrath Méndez Guillen

ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA.

El estatus nutricional de una mujer embarazada puede afectar el resultado del embarazo; por ejemplo, durante el primer mes de la gestación la madre debe estar bien nutrida para que la placenta que se forme sea sana. Debido a que el embrión y los principales órganos del feto se forman en 2 a 3 meses a partir de la concepción, la nutrición durante esa época resulta crítica para la salud del niño.

Después del nacimiento y destete de un niño, la madre necesita tiempo para reabastecer sus reservas de nutrientes.

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.

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.

ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

PLANIFICACION DEL MENU

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.

ALIMENTACION 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.

DIETA 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.

La calidad de la leche materna dependerá de la nutrición materna, el número de veces y la fuerza de la succión del niño y la edad gestacional en el momento del parto.

ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

INTRODUCCION DE ALIMENTOS

La secuencia de introducción de alimentos no es crítica. Lo lógico es introducir los alimentos que contienen los nutrientes con riesgo de ingesta deficitaria, especialmente el hierro por sus posibles repercusiones a corto y medio plazo.

NORMAS Y CALENDARIOS

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.

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

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-II 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

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

ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ. 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.

EL 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.

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

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.

ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

RELACIÓN E INTEGRACIÓN ESCUELA-FAMILIA.

El funcionamiento del comedor no puede ser ajeno a las familias y debe enmarcarse dentro del Proyecto Educativo del Centro con una Comisión específica en la que las familias participen de forma activa y en la que las decisiones que afectan a este servicio sean tomadas teniendo en cuenta sus opiniones.

ALIMENTACIÓN EN LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA.

En primer lugar aquellos que llamamos fisiológicos, derivados en parte de la mejor o peor carga genética de cada individuo, pero, sobre todo, del uso continuado e ininterrumpido de nuestro organismo a lo largo de la vida, con su consecuente desgaste.

PLANIFICACIÓN DE MENÚS. BASES Y NORMAS.

Una dieta adecuada es aquella 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. 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.



ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

EL COMEDOR DE LA RESIDENCIA DE TERCERA EDAD.

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 y que generalmente supone una modificación en energía y nutrientes o una modificación de la textura de los alimentos y bebidas a través de dietas terapéuticas modificadas en textura y consistencia.

Bibliografia

Antologia uds