



Nombre de alumno: Karla Daniela Pinto Lara

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat
Mendez Guillen**

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Materia: Planeación dietetica

Grado: 2 Grupo: A



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 múltiples enfermedades.

sostener a la madre y al desarrollo del feto y de la placenta, se requiere un aumento de energía

La proteína se requiere para formar el tejido fetal

una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA.

Planificación del menú.

10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos

Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día

Moderar el consumo de sal, edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína

ALIMENTACIÓN INFANTIL.

la alimentación del lactante tiene el fin de conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados, y en sus aspectos terapéuticos, a la prevención de enfermedades.

la aterosclerosis, la osteoporosis y la HTA

prevención de deficiencias de macro- y micronutrientes en niños pequeños



DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.



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

los 4-7 días después del mismo se secreta el calostro

los días 7 y 21 tras el parto se secreta la leche de transición

La calidad de la leche materna dependerá de la nutrición materna

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA.

Planificación del menú.

10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos

Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día

Moderar el consumo de sal, edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína

ALIMENTACIÓN INFANTIL.

la alimentación del lactante tiene el fin de conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados, y en sus aspectos terapéuticos, a la prevención de enfermedades.

la aterosclerosis, la osteoporosis y la HTA

prevención de deficiencias de macro- y micronutrientes en niños pequeños



DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.



INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS.

Unas recomendaciones generales para la alimentación del lactante

La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses

La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas

Retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos

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.

Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día.

Proteínas: 1,1 g/kg/día
HC: 130 g/día
Fibra: Al de 19 g/día.

ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO PRE-ESCOLAR, ESCOLAR Y ADOLESCENTE

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

Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/día en niñas.

Proteínas: 0,95 g/kg
HC: 130 g/día

Lípidos: no se precisa el total



DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.



NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE.

Suele subdividirse en periodo preadolescente (10-13 años) y adolescente (14-18 años).

Este periodo se caracteriza por un rápido crecimiento en peso y talla

A los cambios somáticos se unen los cambios psicológicos propios de la adolescencia.

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

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ.

se ajusta el aporte energético a las calorías citadas.

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

seguir las indicaciones adecuadas para que la población se mantenga con una buena salud.

EL COMEDOR ESCOLAR.

El comedor escolar es un servicio complementario en los centros de educación infantil y primaria con un marcado componente social

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

El comedor escolar debe formar parte de la Programación General Anual del Centro

La Administración tiene que dar respuesta a las necesidades sociales.



DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.



ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS.

El comedor escolar posee un claro propósito educativo y social y está destinado a garantizar la efectividad de la educación obligatoria

Desarrollar hábitos saludables

favorecer el proceso de crecimiento del alumno.

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.

Función Educativa

Función Compensatoria.

Función social.

ALIMENTACIÓN EN LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA.

dependera de la edad, el sexo, las condiciones en las que vive, patologias etc

actividad fisica

prevención o acompañamiento

alimentación/ nutrición



DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.



PLANIFICACIÓN DE MENÚS.

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

consumo de menos calorías

menor actividad física

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

cambios fisiológicos

asegura la ingesta de energía

aporte de nutrientes

BIBLIOGRAFÍA

**Universidad del sureste (2023), Antología de
Planeación**

dietética, <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c962216590dec421978e56ad69594231-LC-LNU201%20PLANEACIÓN%20DIETETICA.pdf>(pp(50-78)