

**Nombre de alumno: Diana Isabel  
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Daniela  
Montserrat Méndez Guillén.**

**Nombre del trabajo: Mapa  
conceptual.**

**Materia: Planeación dietética.**

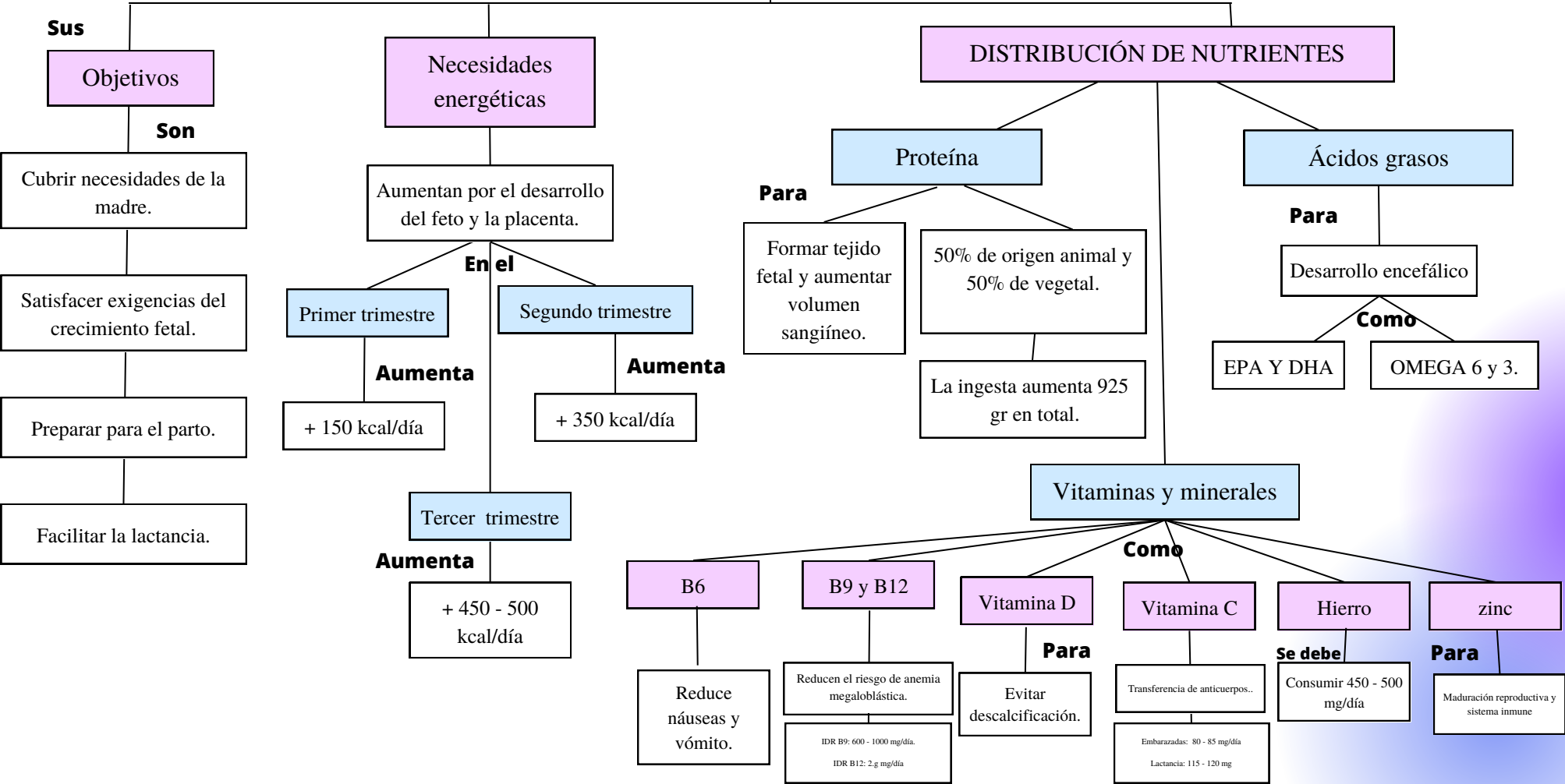
**Grado: 2°**

**Grupo: A**

# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.



## 3.1 Dieta en embarazo y lactancia.



# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

## 3.1 Dieta en embarazo y lactancia.

### 3.2 Control de peso

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

**El**

Peso de la madre, influye en el del niño.

**Las**

Consecuencias en el niño

**Pueden ser**

Macrosómico

+ 4 kg

Microsómico

- 2.5 kg

Macrosómico

2.5 - 3.9 kg

### 3.3 Bases y normas

La dieta debe proporcionar todos los nutrientes.

Adolescentes embarazadas.

**Debe**

Cubrir necesidades del feto y desarrollo de la madre.

### 3.4 Planificación de menús

**Debe**

Distribución habitual de nutrientes.

**Consumir**

Alimentos de calidad.

Ingesta en 5 comidas.

Moderar consumo de azúcares, garsas

No consumir alchhol/tabaco.





# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

## 3.5 Dieta infantil

### Nutrición del lactante

El recién nacido sólo se alimenta de leche materna.

#### CALOSTRO

**Es**

Rica en proteínas y anticuerpos.

Día 1 a 5.

#### TRANSICIÓN

**Es**

Rica en CHO, lípidos y proteínas. (En ese orden).

Día 6 a 15.

#### MADURA

**Es**

Rica en lípidos, CHO, y proteínas.

Día 15 en adelante.

### 3.6 Dietas post lactancia

#### Alimentación complementaria

Lactancia exclusiva hasta los 6 meses.

Verduras y Frutas.

**Se debe**

Incorporar de los 6 a 12 meses.

**De la**

Menos dulce a más dulce.

Origen animal

**Se debe**

Incorporar de los 6 a 12 meses.

Pollo, carnes rojas, huevo, pescados pequeños.

**En**

Forma de puré, deshebrados o pequeños trozos.

Cereales

**Se debe**

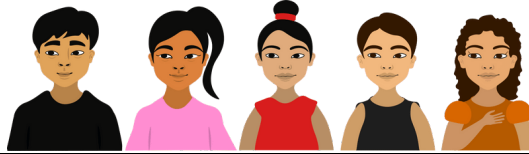
Incorporar de los 6 a 12 meses.

Se recomienda en polvo y sin azúcares añadidos.

Alimentos dulces y salados.

**Se debe**

Incorporar después de 2 años.



# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

## 3.8 Normas y calendario.

### Alimentación entre 1 a 3 años.

Es una

Etapa de transición entre el periodo de crecimiento rápido del lactante y el periodo de crecimiento estable del escolar.

El menor gasto del metabolismo basal en el crecimiento condiciona que tenga una menor necesidad energética

### Recomendaciones

Las

Preferencias de alimentos varían, algunos serán rechazados, y deberán buscarse alternativas.

Promover

Texturas y presentaciones de alimentos atractivas.

## 3.9. Alimentación en el niño pre-escolar, escolar y adolescente

### Niño preescolar

Debe ingerir

1,000 - 1,300 kcal/día.

Periodos de inapetencia

Rechazo a nuevos sabores.

Se crean hábitos alimenticios.

### Niño escolar

Es de

6 a 10 años.

Debe ingerir

1,742 kcal/día en niños y 1,642 kcal/día en niñas

Sin conductas caprichosas.

### Adolescente

Preadolescente: 11 a 13 años y adolescente de 14 a 18 años.  
Rápido crecimiento y aparición de caracteres sexuales.

### 3.10 Planificación de menú

Ingerir

Proteínas.

Vitamina A, C y E.

Fuentes de calcio

Ácido fólico en verduras y hortalizas.

Chucherías y bollería.

# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.



## 3.11 El comedor escolar

Es un

Servicio complementario en los centros de educación para la alimentación del alumnado.

## 3.12 Aspectos socioeconómicos

- Facilitan la correcta alimentación.
- Desarrolla hábitos saludables.
- Favorece el proceso de crecimiento del alumno.

## 3.13 Relación e integración escuela - familia.

Tiene

- Función educativa (hábitos)
- Función compensatoria.
- Función social.

## 3.14. Alimentación en las personas de edad avanzada.

Presentan

### Cambios fisiológicos

como

Pérdidas musculares.

Pérdidas óseas

Pérdidas de sentidos

Pérdidas en el sistema inmune

## 3.15. Planificación de menús

Debe

Cumplir requerimientos individuales.

Se produce una disminución de necesidad energética.

Alimentos ricos en nutrientes pero no en calorías.

como

Cereales

Frutas y verduras coloreadas.

## 3.16. El comedor de la Residencia de tercera edad.

Es un

Servicio complementario.

Asegura la ingesta de energía y nutrientes en pacientes que necesitan un plan especial

# Bibliografía:

- Universidad del sureste (2023). Planeación dietética, segundo cuatrimestre. Comitán de Domínguez, Chiapas.