

Planeación dietética

Nombre del alumno: Norma Daniela villatoro Monzon

Asesor académico: Daniela Monserrat mendez Guillén

Actividad: cuadro sinoptico

grado: 2

grupo: A



DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE LA VIDA

Dieta en el embarazo y lactancia.

Ten una dieta con suficientes frutas, vegetales, proteínas (carne, pescados, lácteos con poca grasa y huevos), legumbres como las habichuelas y los gandules, y cereales como el arroz y avena. Incluye además cantidades pequeñas de grasas saludables como aguacate y semillas.

el consumo de alimentos variados con alto contenido de nutrientes como lácteos, carnes con poca grasa, huevos, frutas, vegetales, frutos secos (maní, nueces), granos, cereales integrales y agua

CONTROL DEL PESO

Para mantener su peso, las calorías que ingiere deben equivaler a la energía que consume. Para bajar de peso, deberá ingerir menos calorías que aquellas que consume. Una estrategia para controlar el peso puede incluir: Elegir alimentos bajos en grasas y en calorías.

Controlar su peso contribuye a la buena salud ahora y a medida que envejece. Por el contrario, las personas que tienen obesidad, en comparación con las que tienen un peso saludable, tienen un mayor riesgo de sufrir muchas enfermedades y afecciones graves.

Bases y normas

En las adolescentes se necesitan más nutrientes para no recaer en anemias y puedan desarrollar bien su embarazo

Las mujeres maduras que se embarazaron necesitan pocas modificaciones en las recomendaciones.

ALIMENTACIÓN INFANTIL.

En el niño es necesaria una correcta nutrición, no sólo para garantizar un buen crecimiento físico de la criatura, sino también para su desarrollo intelectual.

La nutrición infantil se refiere a los alimentos que consume un niño o bebé para recibir los nutrientes que necesita para vivir. El cuerpo de los niños utiliza nutrientes de los alimentos para desarrollarse y mantenerse saludable. Los nutrientes incluyen: Vitaminas.

DIETAS POST - LACTANCIA.

Opta por alimentos ricos en proteínas, como carnes magras, huevos, lácteos, frijoles, lentejas y mariscos con bajo contenido de mercurio. Elige una variedad de cereales integrales, como también frutas y verduras. Comer alimentos variados mientras amamantas cambiará el sabor de tu leche materna.

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS.

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra.

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

debe incorporar alimentos de los diferentes grupos: cereales, verduras y frutas, grasas y aceites, carne, pescado, leche, huevos, leguminosas y otros, para constituir una dieta variada que, además de energía, proporcione los tres tipos de nutrientes (energéticos, plásticos y sustancias reguladoras)