



NOMBRE DEL ALUMNO: GISEL MONTSERRAT ABADÍA DOMINGUEZ

NOMBRE DEL TEMA: DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

PARCIAL: 3

NOMBRE DE LA MATERIA: PLANEACION DIETETICA

NOMBRE DEL PROFESOR: MENDEZ GUILLEN DANIELA MONTSERRAT

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: NUTRICIÓN

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

- 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

CONTROL DEL PESO

- una mujer cuyo peso es normal debe subir 1 a 2 kg.
- Durante el primer trimestre, seguido de 2 kg.
- 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.
- Las adolescentes necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto.

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ.

- 10-15% kcal de proteínas,
- 50-55% de HC y 30% de lípidos
- Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad.

ALIMENTACIÓN INFANTIL.

- conseguir un crecimiento
- desarrollo adecuados, y en sus aspectos terapéuticos,
- prevención de enfermedades carenciales frecuentes, como las deficiencias de vitamina D o de hierro.

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

DIETAS POST-LACTANCIA.

- La madre debe recuperar su peso normal
- La composición de la leche varía durante la lactancia

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS.

- La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses.
- valorar el ambiente sociocultural, actitud de los padres y la relación madre-hijo.
- A partir del 5-6mes: carne blanca (pollo),

NORMAS Y CALENDARIO.

- periodo madurativo
- etapa de transición
- Comienzan a crearse algunos hábitos que dependen de factores sociales y ambientales

ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO PRE-ESCOLAR, ESCOLAR Y ADOLESCENTE

- preescolares (3-4 años hasta aproximadamente los 5-6 años)
- escolares (desde los 5-6 años hasta el inicio del brote puberal, hacia los 10-11 años)

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ. BASES Y NORMAS.

- leche: principal aporte de calcio
- aumentar verduras y hortalizas
- incrementar consumo de pescado
- menos consumo de embutidos
- evitar chucherías

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

EL COMEDOR ESCOLAR.

efectivo el derecho a la educación ayuda a conciliar la vida familiar y laboral.

ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS.

- Garantiza efectividad de la educación
 - igualdad
 - solidaridad
- favorece el crecimiento del alumno
- desarrolla hábitos saludables

RELACIÓN E INTEGRACIÓN ESCUELA-FAMILIA.

- Función educativa
- Función compensatoria
- Función social

ALIMENTACIÓN EN LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA.

- Son difíciles de establecer con carácter general
- ocurre siempre en geriatría,
- individualizar las recomendaciones para cada persona concreta
- se sufren cambios fisiológicos en la masticación

EL COMEDOR DE LA RESIDENCIA DE TERCERA EDAD.

- asegurar la ingesta de energía
- modificación en energía y nutrientes
- modificación de la textura de los alimentos
- dietas terapéuticas