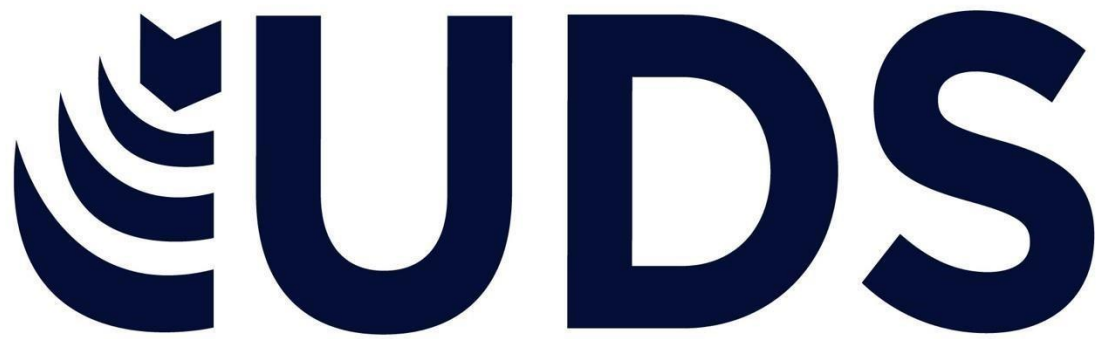




Mi Universidad

Nombre del Alumno: Nancy Gabriela Hernández Méndez

Nombre del tema: dietas en distintas etapas de la vida

Parcial: 3

Nombre de la Materia: planeación dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 2°



Alimentación infantil

Conseguir un crecimiento y desarrollo adecuado en sus aspectos terapéuticos, a prevención de enfermedades carenciales.

Nutrición en etapa infantil

Va más allá de un lactante y de la deficiencia de macro- y micronutrientes en niños pequeños.

Dietas post lactancia

- Es el primer periodo de la vida
- Se alimenta solo de leche
- La leche les proporciona todos los nutrientes necesarios.
- La composición de leche varia durante la lactancia.

Factores nutricionales

a partir de los 6 meses el lm puede no aportar suficiente energía, proteínas, hierro, calcio y vit d.

Introducción de alimentos

Unas recomendaciones generales para alimentación de lactantes son:

- La Lm es el alimento ideal durante los 6 meses
- Ac se debe valorar el ambiente sociocultural, actitud de los padres.
- La ac no debe introducirse antes de las 17 semanas

Secuencia de introducción de alimentos

Los lógico es introducir alimentos que contienen los nutrientes con riesgos de ingesta deficitaria, especialmente el hierro

Normas y
calendario

Niños de 1-3 años se encuentra en etapa de transición entre el periodo de crecimiento rápido del lactante y el periodo de crecimiento estable escolar

Mantienen un crecimiento lineal sostenido, con incremento regular de peso.

Cantidad de
alimentos

Varía mucho de una comida a otra, en general una gran comida va enseguida de otra menor cantidad

12 meses: comienzan a utilizar la cuchara

2.5 año: pueden utilizar el tenedor

Alimentación
en niño-
prescolar,
escolar
adolescente

Niños prescolares 3-4 años

Escolares 5-6 años

Algunas características comunes son crecimiento estable de 5-7 cm/año y un aumento de peso de 2,5- 3,5 k/ año

Los niños en alimentación no suelen tener conductas caprichosas

Nutrición en
adolescente

Se caracteriza por un crecimiento progresivo.

Este crecimiento lento se da lento hasta el estirón de pubertad

Depende de sexo o genética

Planificación
es menú
bases y
normas

- El consumo de leche como principal aporte de calcio
- La ingesta de pescado
- Disminuir el consumo de embutidos (escoger magros cuando se consuman)
- Evitar consumo de chucherías y bollería

- Sustituir la mantequilla o margarina por aceite de oliva
- Se deben incorporar hábitos adecuados en la comida: uso de cubiertos, mantenerse sentado durante la comida. No ver simultáneamente la televisión

Comedor escolar

- componente social
- estructura de apoyo
- mejora calidad de centros
- presenta una revisión de la situación de los servicios
- constituyen un servicio impredecible

Aspectos socioeconómicos

- Desarrollar hábitos saludables en el alumnado relacionados con la nutrición.
- Favorecer el proceso de crecimiento del alumno
- La dieta debe cubrir las necesidades energéticas y formadoras de tejidos
- Aumento de ingesta de frutas y verduras, carne, leche

Relación e integración escuela- familia

Función educativa: es importante que los niños y niñas adquieran hábitos alimenticios e higiene saludable.

Función compensatoria: las familias más desfavorecidas disponen de becas y que para el resto hay una pequeña subvención.

Alimentación en personas de edad avanzada

Se pueden clasificar en:

- Sano
- Enfermo
- Frágil
- Paciente geriátrico

Entre más edad tenga el px menos deberá ser la ingesta calórica

Cambios fisiológicos:

- Hígado y páncreas
- Boca
- Estomago
- Intestinos

Su alimentación debe ser nutritiva variada ricos en vitaminas, minerales y nutrientes

Planificación de menús

Con la edad se produce una disminución de las necesidades energéticas (calorías).

- Conseguir todos los nutrientes necesarios en particular vit.
- Alimentos ricos en nutrientes
- Alimentos que no tengan calorías

El comedor de la residencia de tercera edad

- Personas de tercera edad sufren problemas de: masticación, deglución, en el sistema gastrointestinales y además los cambios psicológicos (depresiones menor responsabilidad)

El objetivo del comedor es asegurar la ingesta de energía y cada uno de los nutrientes través de una dieta

Bibliografía: antología Uds. 2025 planeación dietética pág. 46-71