



# Mi Universidad

## CUADRO SINOPTICO

*Nombre del Alumno: CARLOS ARIEL PEREZ HERNANDEZ*

*Nombre del tema: DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: PLANEACION DIETETICA*

*Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN*

*Nombre de la Licenciatura: NUTRICION*

*Cuatrimestre: 2*

## DIETA EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

### DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

Una nutrición adecuada en el embarazo es clave para el desarrollo fetal, la salud materna y la prevención de problemas como partos prematuros, bajo peso al nacer y deficiencias nutricionales.

- Importancia de la nutrición: Influye en el desarrollo del feto y en la salud de la madre.
- Necesidades energéticas: Aumento de calorías y nutrientes según el trimestre.
- Proteína y grasas esenciales: Claves para la formación de tejidos y desarrollo cerebral del feto.
- Vitaminas y minerales: Hierro, calcio, ácido fólico y yodo esenciales para el embarazo.

### CONTROL DE PESO

El volumen plasmático aumenta durante el embarazo, requiriendo mayor ingesta de líquidos y peso adecuado. Ganar menos o más peso del recomendado puede afectar la salud materno-fetal.

- Volumen plasmático: Aumenta 50%, se requieren 9 tazas de líquidos diarios.
- Aumento de peso: 10-12 kg recomendados; 40% de mujeres lo cumplen.
- Bajo peso: Riesgo de retraso en crecimiento fetal y mayor mortalidad.
- Exceso de peso: Riesgo de bebés grandes, cesárea, diabetes gestacional y preeclampsia.

### BASES Y NORMAS

Las mujeres embarazadas requieren una alimentación variada. Las adolescentes necesitan más nutrientes para su desarrollo y el del feto. El embarazo implica cambios fisiológicos hormonales y adaptaciones maternas.

- Mujeres maduras: Pocas modificaciones en la dieta.
- Adolescentes: Necesitan más nutrientes por su crecimiento.
- Cambios fisiológicos: Adaptaciones hormonales para el desarrollo fetal.

## DIETA EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

### PLANIFICACION DEL MENU

Una dieta equilibrada, actividad física moderada y control de peso son clave en el embarazo. Se recomienda evitar alcohol, tabaco y excesos, priorizando la calidad de los alimentos.

- Comidas: Cinco al día para evitar náuseas y ayunos largos.
- Selección de alimentos: Calidad sobre cantidad, incluir todos los grupos.
- Cocción: Vapor, horno, papillote y plancha; moderar frituras y estofados.
- Evitar: Alcohol, tabaco, exceso de sal, cafeína y edulcorantes artificiales.

### ALIMENTACION INFANTIL

La nutrición pediátrica impacta la salud adulta, influyendo en enfermedades como obesidad, osteoporosis y DM2. Es clave establecer hábitos saludables desde la infancia para prevenir riesgos futuros.

- Evolución: Antes centrada en el lactante, ahora en prevención a largo plazo.
- Enfermedades: HTA, obesidad, caries, osteoporosis y DM2 tienen origen en la infancia.
- Factores dietéticos: Relación posible con cáncer, hepatopatías y celiaquía.
- Nutrición infantil: No solo evitar deficiencias, sino prevenir enfermedades crónicas.

### DIETA POST-LACTANCIA

La leche materna es el alimento ideal para el lactante, pero a partir de los seis meses es necesario introducir alimentación complementaria según necesidades individuales y estado nutricional materno.

- Leche materna (LM): Aporta todos los nutrientes necesarios en los primeros seis meses.
- Tipos de leche: Calostro (4-7 días), transición (7-21 días), madura (estable).
- Nutrición materna: Afecta la calidad y cantidad de la leche.
- Factores clave: Depósitos intrauterinos, biodisponibilidad de nutrientes y genética.

## DIETA EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

### INTRODUCCION DE ALIMENTOS

La lactancia materna es ideal hasta los seis meses. La introducción de alimentos complementarios debe adaptarse al niño y su contexto, priorizando hierro y evitando alimentos potencialmente alergénicos antes de los 5-6 meses.

- Introducir AC entre los 4-6 meses, según el desarrollo del niño.
- Evitar introducción temprana de gluten y alimentos alergénicos.
- Priorizar alimentos ricos en hierro como carne y cereales.
- Considerar suplementos de vitamina D y hierro si es necesario.

### NORMAS Y CALENDARIO

El niño de 1 a 3 años tiene un crecimiento más estable, adquiere hábitos alimenticios y preferencias, y sus necesidades calóricas disminuyen.

- El niño mejora habilidades como usar cuchara y tenedor.
- Las preferencias alimenticias varían con el tiempo.
- Requiere entre 1.000 y 1.300 kcal al día.
- Deficiencias comunes en vitaminas D, E, y minerales como calcio y hierro.

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

Preescolares y escolares tienen un crecimiento estable y preferencias alimenticias influenciadas por familia y entorno. Los adolescentes presentan mayor demanda energética por cambios físicos y psicológicos.

- Los preescolares pueden ser selectivos con alimentos y rechazar nuevos sabores.
- Los escolares influenciados por hábitos familiares y publicidad en la alimentación.
- A los 6 años, requieren 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/día en niñas.
- Los adolescentes requieren más energía, proteínas, vitaminas y minerales por su rápido crecimiento.

## DIETA EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

### Planificación del menú. Bases y normas

Se recomienda ajustar el aporte energético para este grupo, priorizando leche, verduras, pescado y hábitos alimenticios saludables, evitando exceso de lácteos, chucherías y embutidos.

- Evitar el consumo excesivo de leche, limitando a 1 litro/día.
- Fomentar el consumo de verduras y pescado azul.
- Reducir embutidos, preferir los magros.
- Establecer hábitos alimenticios adecuados, como comer sin distracciones.

### EL COMEDOR ESCOLAR

El comedor escolar es esencial para la conciliación familiar y laboral, debe formar parte del proyecto educativo y fomentar la educación integral. Su gestión debe ser compartida entre el consejo escolar, profesorado y familias.

- El comedor debe incluirse en la Programación General Anual del Centro.
- Es importante fomentar la educación en salud, convivencia y ocio en este espacio.
- Las tareas de cuidado deben ser realizadas por personal cualificado o profesorado.
- La administración debe responder a las necesidades sociales y colaborar con el entorno educativo.

### ASPECTOS SOCIECONOMICOS

El comedor escolar tiene un propósito educativo y social, promoviendo hábitos saludables, igualdad social y conciliación familiar. Contribuye al desarrollo integral del alumnado, cubriendo sus necesidades nutricionales y ofreciendo un ambiente que favorezca la alimentación adecuada.

- Fomentar hábitos saludables en el alumnado relacionados con la nutrición a lo largo de su escolaridad, creando un ambiente relajado durante las comidas.
- Apoyar el proceso de crecimiento, asegurando una dieta adecuada para cubrir las necesidades energéticas y formadoras de tejidos, especialmente durante la adolescencia.

## DIETA EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

### RELACION E INTEGRACION ESUCELA-FAMILIA

Las familias reconocen la importancia del comedor escolar como un espacio educativo, compensatorio y social, destacando su rol en la conciliación de la vida laboral y familiar.

- Educativa: Fomentar hábitos alimenticios y de higiene saludables, con menús sanos y atractivos.
- Compensatoria: Garantizar ayudas a las familias desfavorecidas y apoyar a las zonas rurales.
- Social: Facilitar la integración social de los alumnos, especialmente de aquellos provenientes de otras culturas.

### ALIMENTACION EN LAS PERSONAS DE AVANZADA EDAD

El envejecimiento afecta la nutrición, incrementando vulnerabilidad y modificando las necesidades alimentarias.

- Cambios fisiológicos y patológicos.
- Pérdida de reservas energéticas.
- Disminución de la capacidad digestiva.
- Enfermedades crónicas frecuentes.

### Planificación de menús. Bases y normas

Una dieta adecuada garantiza la salud, equilibrando los nutrientes y el gasto orgánico, según las necesidades individuales.

- Requerimientos nutricionales dependen de edad, sexo y salud.
- Disminución calórica con la edad.
- Elegir alimentos ricos en nutrientes, no calorías.
- Evitar alimentos con "calorías vacías".

## DIETA EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

### El comedor de la Residencia de tercera edad

El comedor geriátrico asegura una ingesta adecuada, considerando los cambios físicos y psicológicos en los adultos mayores.

- Dietas terapéuticas modificadas en textura y consistencia.
- Asegura energía y nutrientes en cada comida.
- Influencia de cambios fisiológicos, psicológicos y sociales.
- Importancia de la alimentación en el estado nutricional.

(UDS, PAG 46-77)

## Bibliografía

UDS. (PAG 46-77). *ANTOLOGIA DE LA UNVIERSIDAD DE PLANEACION DIETETICA.*