



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Dafne Jaqueline Martínez Rodríguez

Nombre del tema: Dietas en distintas etapas y estilos de vida

I II Parcial

Nombre de la Materia: Planeación dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

II Cuatrimestre

**DIETAS EN
DISTINTAS
ETAPAS Y
ESTILOS DE VIDA.**

**Dieta en el
embarazo**

Los nutrientes requeridos provienen de la dieta de la madre o de las reservas de su cuerpo. No obstante, la placenta no es sólo el conducto pasivo de nutrientes; regula el crecimiento y desarrollo del feto

Las recomendaciones alimentarias durante la gestación:

- Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.
- Promover y facilitar la futura lactancia

**Necesidades
energéticas.**

A fin de sostener a la madre y al desarrollo del feto y de la placenta, se requiere un aumento de energía.

- 340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre.
- 452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre.

**Control del
peso**

Sin importar su estatura y peso anteriores al embarazo, una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.

la adquisición de un peso mayor al recomendado se asocia con bebés más grandes, parto por cesárea

**Bases y
normas.**

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

Las adolescentes embarazadas necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto.

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

Planificación del menú.

Algunas de sus recomendaciones generales son:

- Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.
- Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad.
- La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.

Alimentación infantil.

la nutrición pediátrica va mucho más allá de la alimentación del lactante y de la prevención de deficiencias de macro- y micronutrientes en niños pequeños.

- Hay diferentes periodos de edad:
- Lactante
- Preescolar-escolar
- Adolescentes

Dietas post-lactancia.

Es el primer periodo de la vida y comprende varios meses durante los cuales el recién nacido se alimenta sólo de leche, la cual le aporta todos los nutrientes necesarios para su normal desarrollo.

Tipos de leche:
- 4-7 días calostro
- 7 y 21 de transición.
- 21 días en adelante leche madura

Introducción de alimentos.

Recomendaciones generales para la alimentación del lactante e introducción de la AC

- La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses.
- La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas (cuatro meses cumplidos) ni más tarde de las 26 semanas.

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

Normas y calendario.

Las funciones digestivas adquieren un grado de madurez suficiente como para que la alimentación se asemeje a la del niño mayor.

Para la población de uno a tres años de ambos sexos los requerimientos son:

- Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día.
- HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT.
- Fibra: AI de 19 g/día.

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

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

- Los requerimientos a los seis años son:
- Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas.
 - Proteínas: 0,95 g/kg y día
 - HC: 130 g/día
 - Lípidos: no se precisa el total

Planificación del menú. Bases y normas.

Las recomendaciones generales en la elaboración de dietas y menús para este grupo de edad se asemejan a las de los adolescentes, ajustando el aporte energético a las calorías citadas.

Características propias:

- Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.
- Se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas:

El comedor escolar.

Es un servicio complementario en los centros de educación infantil y primaria con un marcado componente social y supone una estructura de apoyo

- Los comedores escolares no deben desvincularse con:
- Equipos directivos, el profesorado, las familias, las empresas del sector.

**DIETAS EN
DISTINTAS
ETAPAS Y
ESTILOS DE VIDA.**

**Aspectos
socioeconómicos.**

El comedor escolar posee un claro propósito educativo y social y está destinado a garantizar la efectividad de la educación obligatoria dentro de unos principios de igualdad y solidaridad.

Sus objetivos principales son;

1. Desarrollar hábitos saludables en el alumnado relacionados con la nutrición para garantizar una dieta sana y equilibrada siempre.
2. Favorecer el proceso de crecimiento del alumno.

**Relación e
integración
escuela-familia.**

El servicio de comedor es un tiempo educativo y como tal debe desarrollarse, contribuyendo de manera especial a conciliar la vida laboral y familiar.

Sus diferentes servicios son:

- Función Educativa: hábitos alimenticios e higiénicos saludables
- Función Compensatoria: referida al mundo rural.
- Función social: contribuye a la integración social de los alumnos llegados de otras culturas.

**Alimentación en
las personas de
edad avanzada.**

En términos biológicos, el proceso de envejecer se caracteriza esencialmente por una pérdida de nuestros mecanismos de reserva

En la relación de los sentidos/alimentación-nutrición/envejecimiento se expresa en los siguientes aparatos: Pérdidas musculares (Sarcopenia), Pérdidas óseas, Pérdidas en los órganos de los sentidos y Pérdidas en el sistema inmunitario

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

Planificación de menús. Bases y normas.

Una dieta adecuada es aquella que permite planificar la elaboración de menús saludables con el objetivo de conseguir y mantener un nivel óptimo de salud

El comedor de la Residencia de tercera edad.

El comedor de la residencia de la tercera edad tiene como objetivo asegurar la ingesta de energía y cada uno de los nutrientes a través de una dieta en aquellos pacientes que requieren un plan de alimentación especial

sufren cambios fisiológicos como:
masticación, deglución, en el sistema gastrointestinal, además de los cambios psicológicos, sociales y económicos.

Referencias: libro de antología UDS, (planeación dietética) 2025