

Daniela Monserrat  
Méndez Guillen

Rubi elizabeth Pérez  
Jiménez



Plantación dietética

Mapa conceptual



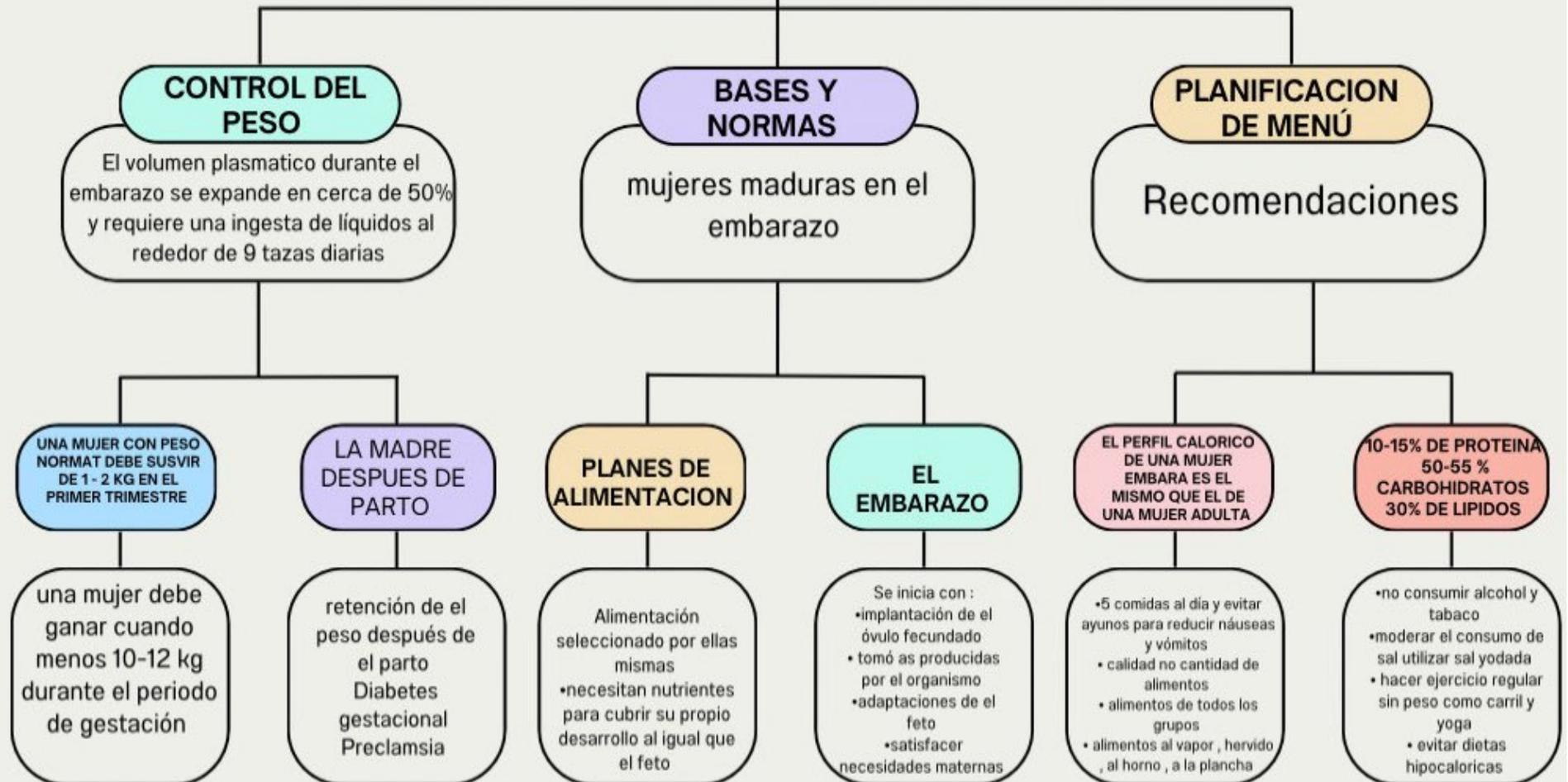
Nutrición

# DIETAS EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA



Antología UDS 2025 planeacion dietética

# DIETAS EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA







# DIETAS

## NORMAS Y CALENDARIO

El niño desarrolla un gusto probando nuevos sabores y texturas y comienza a desarrollar sus preferencias

## ALIMENTACION EN EL NIÑO PRE-ESCOLAR, ESCOLAR Y ADOLESCENTE

Los niños De 3-4 , de 5-6 y de 10-11 años tienen un aumento de estatura de 5-7 cm y un aumento de peso de 2.5-3.5 kg

## PLANIFICACION DE MENU BASES Y NORMAS

Aporte energético asemejada al los adolescentes

### EL NIÑO EN SU ALIMENTACION

Come jugando :la cual influye su presentación y diferentes texturas , con el fin de que el acto de comer sea agradable y divertido

### ALIMENTACION PARA LA POBLACION DE 1-3 AÑOS

Energía entre 1.000-1.300 kcal /dia  
•proteína 1.1  
•hc 130 gr /dia  
•fibra 19 gr al dia  
•lípidos 0.10-0.15  
•vitamina A,D,C,E ,Hierro,calcio

### EL TIEMPO Y LA COMPAÑIA

El 45% de niños comen sin supervisión paterna y deciden personalmente los alimentos que desayunarán y esto aumenta una elección menos saludable

### INGESTA DEL DIA

Energía :1.742 kcal niños .  
1642 kcal niñas  
proteína:0.95  
lípidos : 10%  
carbohidratos :130 gr

### CONSUMIR

- Leche como primer aporte de calcio
- verduras
- pescado
- hábitos adecuados como el huso de cubiertos
- comer sentado

### EVITAR ALIMENTOS

- embutidos
- chucherias
- mantequilla o margarina

# DIETAS EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

## EL COMEDOR ESCOLAR

es un servicio complementario en los centros de educación con un componente social

los alumnos utilizan los comedores escolares debido a las condiciones laborales de sus padres

## ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS

el comedor escolar posee un propósito educativo y social (igualdad y solaridad) por aquellas familias que no pueden acompañar a sus hijos por el trabajo

facilitan una correcta alimentación

- Desarrollar hábitos saludables en el alumnado
- acabar la comida de el plato
- comer en un tiempo razonable
- no ocurre premios ni castigos para conseguir que un niño coma ni forzarle nunca

## RELACIÓN E INTEGRACIÓN ESCUELA-FAMILIA

funciones

función educativa : es importante en los niños y niñas , que adquieran hábitos alimenticio e higienicos saludables

funcion compensatoria : las familias más desfavorecidas disponen de becas , sé con diera impredecible que este carácter no se pierda , atendiendo como un derecho

# DIETAS EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

## ALIMENTACIÓN EN EDAD AVANZADA

El envejecimiento es una trayectoria biológica, y existen cambios en nuestro organismo como en nuestro comportamiento

el envejecimiento se caracteriza por cambios derivados de las patologías, enfermedades, cirugías, accidentes acumulados a lo largo de su vida

- pérdidas musculares
- pérdidas óseas (osteopenia y osteoporosis) (niveles bajos de calcio y vitamina D)
- pérdidas de órganos: vista y oído, gusto y olfato
- pérdidas en el sistema inmunitario: condicionadas por el tipo de dieta

## PLANIFICACIÓN DE MENÚ. BASES Y NORMAS

dieta adecuada que permita tener una buena salud

ingerir energía a través de los nutrientes en función a la actividad física, edad y sexo

alimentos ricos en nutrientes pero no en calorías  
se recomienda comer: fresas, brócoli, calabaza, espinacas)

## EL COMEDOR DE LA RESIDENCIA DE LA TERCERA EDAD

servicio complementario en el tratamiento

cuidado con la integridad del adulto mayor ya que sufres cambios fisiológicos en la masticación, deglución en el sistema gastrointestinal

- cambios psicológicos
- depresiones
  - menor responsabilidad
  - social, soledad
  - ciudades
  - menor poder adquisitivo (económico)