



## **CUADRO SINOPTICO**

***Nombre del Alumno: Jerusalem Eunice Gómez Cruz***

***Nombre del tema: CUADRO SINOPTICO***

***Parcial: 3***

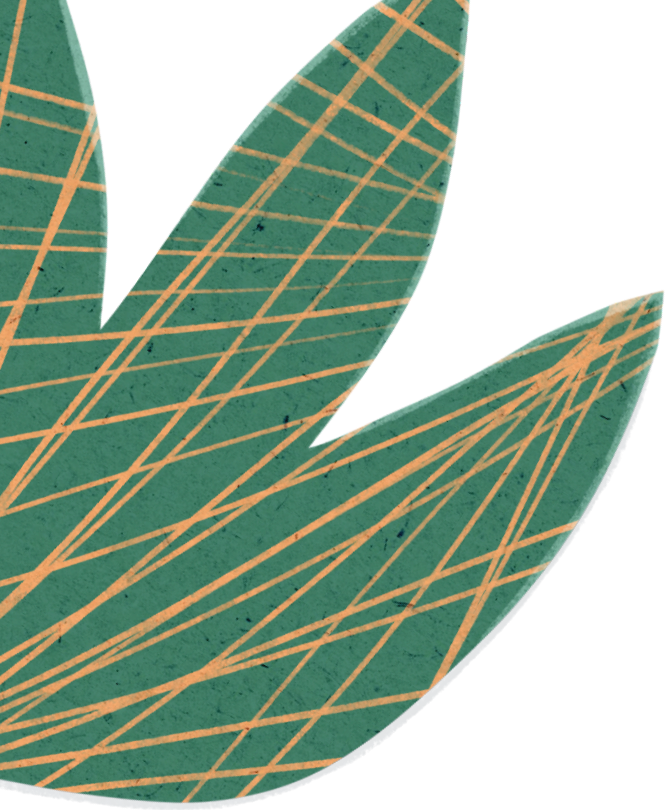
***Nombre de la Materia: Planeación dietetica***

***Nombre del profesor: Lic. Daniel Monserrat Méndez Guillén***

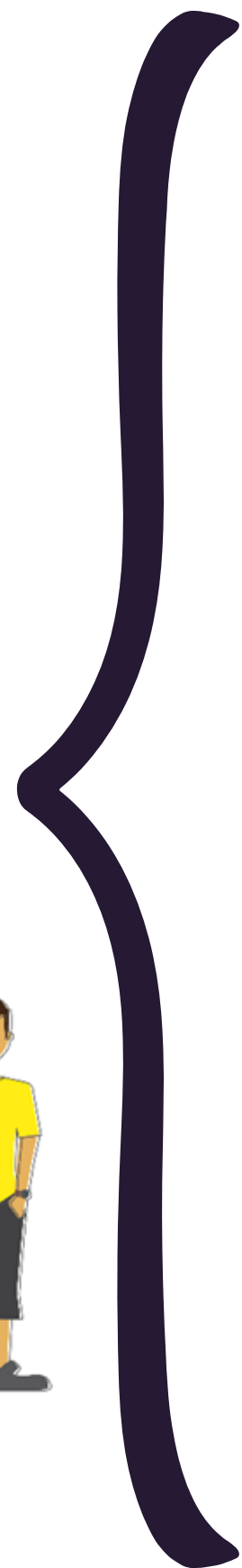
***Nombre de la Licenciatura: Nutrición***

***Cuatrimestre: 2***

***Lugar y Fecha de elaboración: 07/03/2025***



# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.



## DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

- Importancia nutricional
  - Desarrollo fetal y del lactante
  - Prevención de malformaciones congénitas
- Necesidades energéticas y de nutrientes
  - Aumento de calorías, proteínas y grasas esenciales
  - Vitaminas y minerales clave (ácido fólico, hierro, calcio)
- Riesgos de deficiencias
  - Anemia materna
  - Retraso en el crecimiento intrauterino
  - Problemas en la lactancia

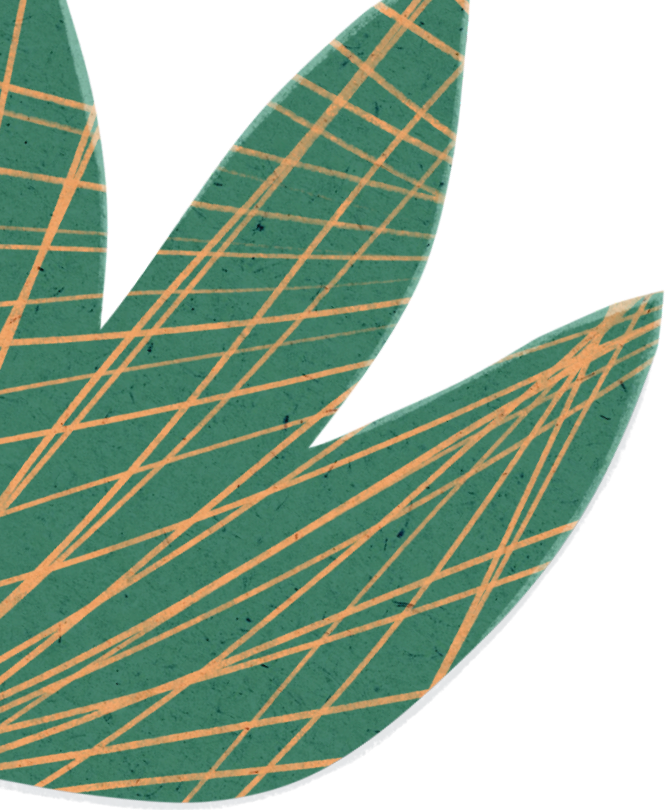
## CONTROL DEL PESO

- Factores que influyen en el peso
  - Genética, metabolismo y estilo de vida
- Estrategias de regulación
  - Alimentación balanceada y actividad física
- Impacto en la salud
  - Riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión

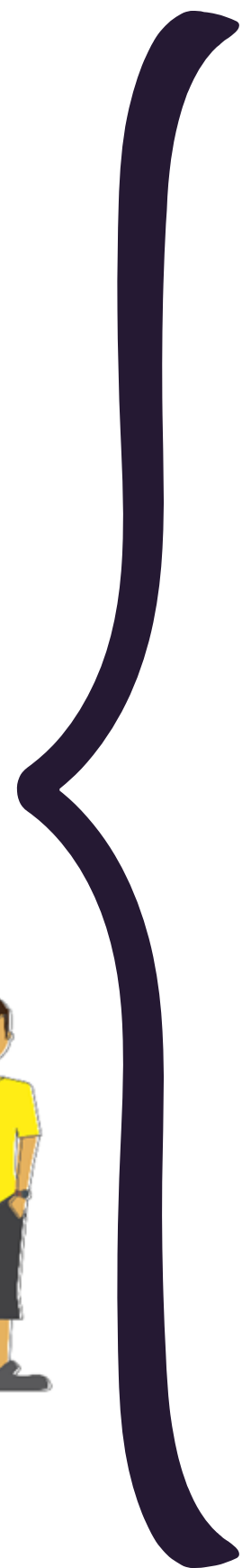
## BASES Y NORMAS EN LA PLANIFICACIÓN DE MENÚS

- Principios de una dieta equilibrada
  - Proporción adecuada de macronutrientes
  - Variedad de alimentos
- Consideraciones para cada etapa de la vida
  - Diferentes necesidades en la adolescencia y adultez.





# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.



## ALIMENTACIÓN INFANTIL

- Requerimientos nutricionales
- Macronutrientes esenciales para el crecimiento
- Hábitos saludables
- Introducción de alimentos naturales
- Evitar azúcares y ultraprocesados

## DIETAS POST-LACTANCIA

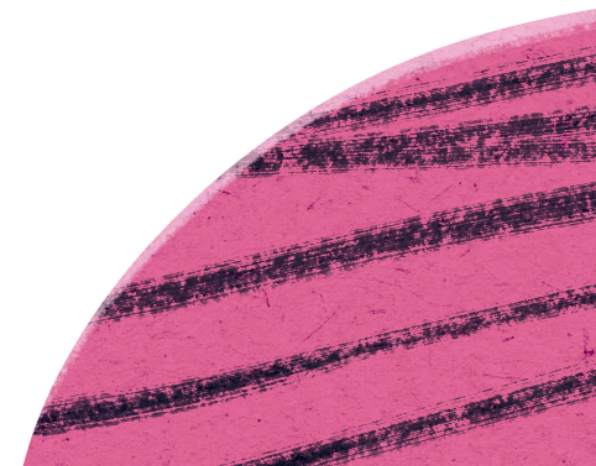
- Transición de la leche a los alimentos sólidos
- Alimentos recomendados y en qué orden introducirlos
- Requerimientos específicos
- Necesidad de hierro, calcio y proteínas

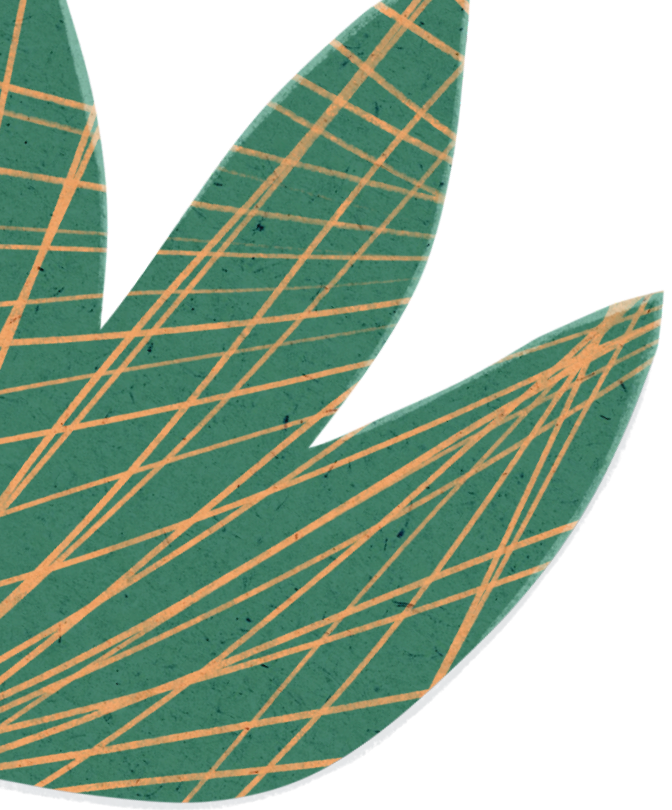
## INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

- Tipos de alimentos por edad
- Purés, sólidos blandos, texturas más firmes
- Riesgo de alergias y sensibilidad alimentaria
- Alimentos alergénicos y tiempos de introducción

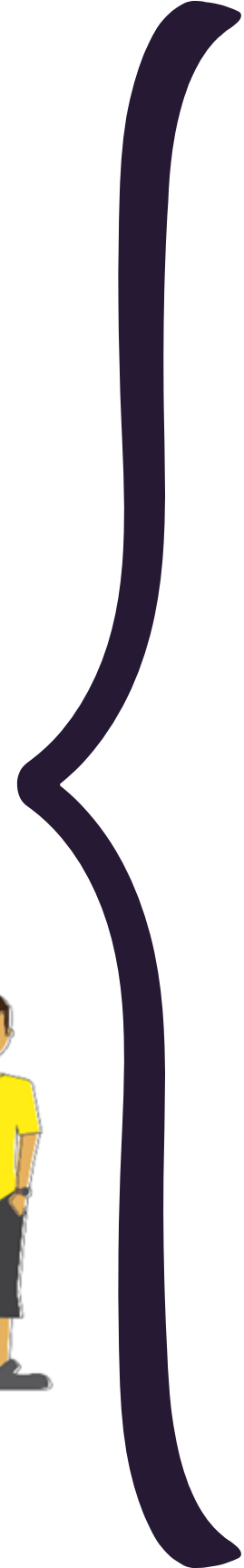
## NORMAS Y CALENDARIO DE ALIMENTACIÓN

- Planificación alimentaria según edad
- Comidas principales y refrigerios
- Guías y recomendaciones oficiales
- Tablas de alimentación infantil





# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.



**ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO PREESCOLAR, ESCOLAR Y ADOLESCENTE**

- Cambios en los requerimientos nutricionales
- Influencia externa en la dieta

- Aumento del requerimiento calórico en la adolescencia
- Publicidad, amigos, hábitos familiares

**PLANIFICACIÓN DEL MENÚ EN NIÑOS**

- Normas de alimentación equilibrada

- Distribución de macronutrientes
- Importancia de las colaciones saludables

**EL COMEDOR ESCOLAR**

- Impacto en la alimentación infantil
- Menús saludables

- Políticas de alimentación saludable en escuelas
- Regulaciones sobre el contenido nutricional de los alimentos escolares

**ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS EN LA ALIMENTACIÓN**

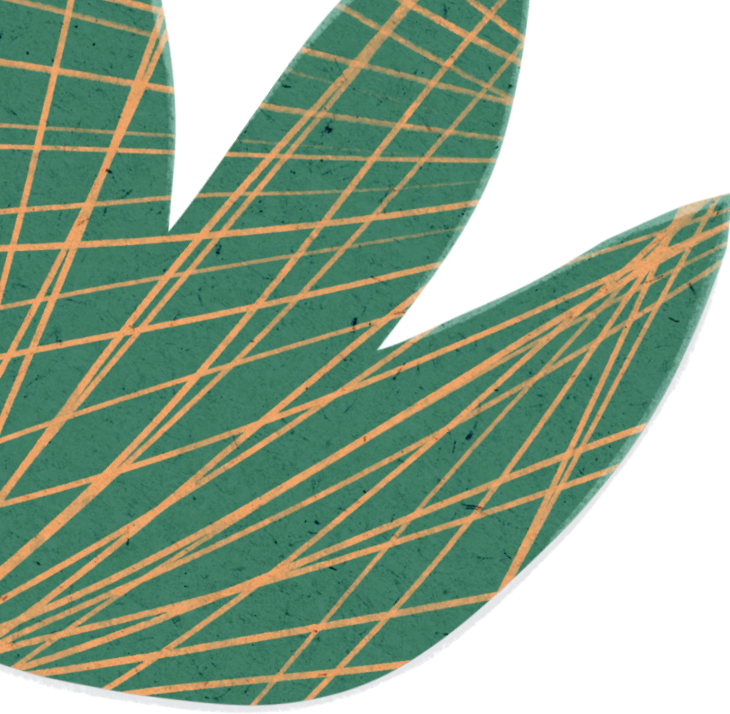
- Accesibilidad a los alimentos saludables
- Diferencias entre zonas urbanas y rurales

- Impacto de la economía familiar
- Disponibilidad de alimentos frescos vs. procesado

**RELACIÓN E INTEGRACIÓN ESCUELA-FAMILIA**

- Educación nutricional desde el hogar
- Proyectos y actividades conjuntas

- Importancia de la alimentación en la casa
- Programas escolares de alimentación saludable



# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.



## ALIMENTACIÓN EN PERSONAS DE EDAD AVANZADA

- Cambios fisiológicos
  - Disminución del metabolismo
  - Pérdida de apetito y alteraciones en el gusto
- Necesidades nutricionales específicas
  - Mayor necesidad de proteínas y calcio
  - Control de sodio y azúcares

## PLANIFICACIÓN DE MENÚS EN ADULTOS MAYORES

- Dieta adaptada a condiciones de salud
  - Control de hipertensión, diabetes, osteoporosis
- Importancia de la hidratación
  - Prevención de la deshidratación

## EL COMEDOR EN LA RESIDENCIA DE TERCERA EDAD

- Importancia de la alimentación en el bienestar (fisiológico, psicológico y económico)
  - Relación entre nutrición y calidad de vida
- Adaptaciones dietéticas especiales
  - Dietas blandas, suplementos nutricionales

