



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Luis Eduardo Ramirez Soto

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

Parcial: Tercero

Nombre de la Materia: Planeación Dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen Nombre de la

Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Segundo

Dietas en distintas etapas y

ESTILOS DE VIDA

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

- Objetivos principales
- Requerimientos nutricionales
- micronutrientes clave
- alimentos recomendados
- hidratación

- asegurar el adecuado desarrollo del feto.
- aumento de calorías
- ácido fólico, hierro, calcio y vitamina D, Yodo.
- Frutas verduras, proteínas, granos enteros, lácteos.

CONTROL DEL PESO

- Objetivos principales
- Aumento de peso recomendado
- Distribución del aumento de peso
- Consideraciones

- Prevenir el exceso de peso
- mantener la salud de la madre
- aumento de peso pronunciado(segundo y tercer trimestre)
- feto y placenta, volumen sanguíneo, tamaño de senos y tejido materno, grasa corporal
- Dieta balanceada, evitar exceso de calorías.

BASES Y NORMAS

- Recomendaciones de alimentación

suficiente variedad para proporcionar todos los nutrientes requeridos

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ.

- Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados y reducir en la medida de lo posible náuseas y vómitos.
- 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.

- Objetivos
- Enfermedades

- conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados
- prevención de enfermedades carenciales frecuentes, como las deficiencias de vitamina D o de hierro.

DIETAS POST-LACTANCIA

- Objetivo principal
- Características de la leche

- La leche aporta todos los nutrientes necesarios para su normal desarrollo.
- 4-7 días después del mismo se secreta el calostro
- 7 y 21 días tras el parto se secreta la leche de transición y a partir de entonces la leche madura

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS.

- Recomendaciones generales

- La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses. 55
- Al aconsejar la introducción de la AC se debe valorar el ambiente sociocultural, actitud de los padres y la relación madre-hijo.
- La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas (cuatro meses cumplidos) ni más tarde de las 26 semanas.

NORMAS Y CALENDARIO.

- Desarrollo de funciones
- Requerimientos de 1-3 años

- se desarrollan funciones psicomotoras como el lenguaje o la marcha.
- funciones digestivas adquieren un grado de madurez suficiente como para que la alimentación se asemeje a la del niño mayor.
- Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día.
- Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13 g/día
- HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT.
- Fibra: Al de 19 g/día.

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ. BASES Y NORMAS.

- Recomendaciones generales

- Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.
- Evitar el consumo de chucherías y de bollería no casera de forma sistemática. Su consumo debería ser muy ocasional.
- Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.

EL COMEDOR ESCOLAR.

- Objetivos
- Características
- beneficios

- Proveer una alimentación balanceada
- Fomentar hábitos alimenticios saludables
- Menú equilibrado
- Cumplimiento de normativas de salud

ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS.

- Impacto económico en las familias
- acceso a la alimentación y equidad social
- salud pública

- Alivio del gasto familiar
- reducción de la carga económica por pobreza alimentaria
- Igualdad de oportunidades
- Reducción de las brechas socioeconómicas
- Prevención de enfermedades

RELACIÓN E INTEGRACIÓN ESCUELA-FAMILIA.

- Importancia
- Roles de la familia
- Beneficios

- Refuerzo de hábitos alimentarios saludables
- Apoyo emocional y social
- Participación en la planificación e menús
- Monitoreo de la calidad de la alimentación
- Comunicación continua
- Formación y talleres

ALIMENTACIÓN EN LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA

- Cambios fisiológicos que afectan la alimentación en la edad avanzada
- Principales necesidades nutricionales
- Recomendaciones

- Reducción del metabolismo
- Disminución del apetito
- Problemas dentales
- Proteínas, calcio y vitaminas D
- Vitaminas B12 y folato
- Comidas pequeñas
- Alimentos fáciles de masticar y digerir
- Reducción del consumo de sodio

EL COMEDOR DE LA RESIDENCIA DE TERCERA EDAD.

- Objetivos
- Características de los menús
- Organización del comedor

- Promover una alimentación equilibrada
- Fomentar la socialización
- Menús adaptados a las necesidades
- Nutrientes clave
- Higiene y seguridad alimentaria
- Ambiente agradable

REFERENCIAS

(UDS, 2025, P.46-71)