



**Mi Universidad**

**INFOGRAFÍA**

*Nombre del Alumno: Alessandra Guillen Aguilar*

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

*Parcial:3*

*Nombre de la Materia: Planeación Dietetica*

*Nombre del profesor: Daniela Montserrat*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 2*



# Elaboración de una dieta saludable



## NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Es crucial para prevenir complicaciones como partos prematuros y bajo peso en el recién nacido.

- Se requieren 340 kcal adicionales en el segundo trimestre y 452 kcal en el tercero. La glucosa y los ácidos grasos esenciales (como el DHA) son vitales para el desarrollo fetal.
- Se debe aumentar la ingesta de proteínas (54% más), hierro, calcio, vitamina D y yodo. La deficiencia de hierro, por ejemplo, puede afectar gravemente tanto a la madre como al bebé.

## NUTRICIÓN INFANTIL

- La alimentación en la infancia influye en la salud futura, previniendo enfermedades como obesidad y diabetes.
- La leche materna es el alimento ideal durante los primeros seis meses, seguida de la alimentación complementaria.

- A partir de los seis meses, se deben asegurar aportes adecuados de hierro, vitamina D y otros nutrientes.

## CRECIMIENTO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Los preescolares y escolares deben desarrollar hábitos alimenticios saludables; el desayuno debe ser completo y nutritivo.
- En la adolescencia, se requiere un mayor aporte de energía y nutrientes para apoyar el crecimiento y los cambios físicos.

- Crear hábitos saludables en la infancia es clave para una buena nutrición en la vida adulta.

## PLANIFICACIÓN DEL MENÚ

- Debe incluir una variedad de alimentos que favorezcan la salud, limitando el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados.
- Es fundamental incluir suficientes vegetales, pescado y fuentes de calcio.

### Nutrición del adolescente

- Adolescencia (10-18 años)
- Mayor demanda de energía
- Cambios corporales
- Incremento de masa muscular (en varones más que en mujeres)

## RELACIÓN ESCUELA-FAMILIA

- Las escuelas deben promover hábitos alimenticios saludables y ofrecer apoyo a familias desfavorecidas.
- La integración entre la escuela y la familia es esencial para el desarrollo y bienestar de los niños.

### Funciones sobre el servicio:

- Función Educativa
- Función Compensatoria
- Función Funcional

## ENVEJECIMIENTO Y NUTRICIÓN

La alimentación adecuada es clave en el envejecimiento, afectando la salud general y la capacidad de recuperación de las personas mayores.

### Alimentación-nutrición/envejecimiento

- Pérdidas musculares
- Pérdidas óseas
- Pérdidas en los órganos de los sentidos
- Pérdidas en el sistema inmunitario

