



INFOGRAFÍA

“DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA”

ALUMNO:

VICTOR ALFONSO ROBLES DÍAZ

LICENCIATURA EN NUTRICION

2do.CUATRIMESTRE ENERO-ABRIL 2025

ASESOR:

PATRICIA DEL ROSARIO LUNA
GUTIERREZ

MATERIA:

PLANEACION DIETETICA

FECHA:

06 DE MARZO DEL 2025

Dietas en distintas etapas de la vida

DIETA EN EMBARAZO Y LACTANCIA

Embarazo:

- Energía: +300-500 kcal/día (2º y 3º trimestre).
- Proteínas: 1.1 g/kg/día (crecimiento fetal).
- Hierro: 27 mg/día (prevención de anemia).
- Ácido fólico: 600 mcg/día (evita defectos congénitos).
- Calcio: 1000 mg/día (formación ósea).
- Omega-3 (DHA): Desarrollo cerebral y ocular.

Lactancia:

- Energía: +500 kcal/día.
- Proteínas, hierro, calcio y omega-3: Demandas altas.
- Hidratación: 3 L/día para producción de leche.
- Evitar: Alcohol, cafeína en exceso y ultraprocesados.

Bases y normas

Bases: Alimentación balanceada, aumento progresivo de calorías, nutrientes clave (proteínas, hierro, calcio, ácido fólico, omega-3) e hidratación suficiente.

Normas: Seguir guías oficiales, evitar sustancias dañinas (alcohol, tabaco), controlar peso y asegurar inocuidad alimentaria.

Alimentación infantil

Claves: Lactancia materna exclusiva (0-6 meses), alimentos sólidos desde los 6 meses, dieta equilibrada, evitar azúcar y ultraprocesados.

Ejemplo (1-3 años):

- Desayuno: Avena con plátano.
- Colación: Frutas.
- Almuerzo: Pollo + arroz + verduras.
- Colación: Yogur natural.
- Cena: Puré de zanahoria con queso.

INTRODUCCIÓN ALIMENTOS / ALIMENTACIÓN DEL NIÑO PREESCOLAR, ESCOLAR, ADOLESCENTE.

- Lactantes** (6-12 meses): Papillas y alimentos blandos, sin azúcar ni sal.
- Preescolar** (1-5 años): Dieta variada, rica en calcio y hierro.
- Escolar** (6-12 años): Más energía, priorizar frutas, verduras y proteínas.
- Adolescente** (13-18 años): Alta demanda de calorías y nutrientes, alimentación balanceada.

RELACIÓN INTEGRACIÓN ESCUELA

Claves:

- Una alimentación adecuada mejora la concentración, el rendimiento académico y el comportamiento.
- La comida escolar fomenta la socialización y hábitos saludables.
- Los comedores escolares son espacios de inclusión y aprendizaje sobre alimentación balanceada.

PLANIFICACIÓN DE MENÚ/ BASES Y NORMAS

- Bases:** Alimentación balanceada, rica en proteínas, calcio y fibra.
Normas: Seguir guías nutricionales, evitar ultraprocesados, asegurar hidratación.
Ejemplo:
- Desayuno: Avena con plátano.
 - Colación: Yogur con almendras.
 - Almuerzo: Pescado + puré de verduras.
 - Colación: Frutas.
 - Cena: Sopa de legumbres.

Control de peso

Embarazo:

- Ganancia de peso según IMC (5-18 kg).
- Alimentación equilibrada, evitar azúcares y grasas.
- Ejercicio moderado (caminar, yoga prenatal).

Lactancia:

- Pérdida gradual (0.5-1 kg/mes).
- No hacer dietas estrictas, priorizar nutrientes.
- Actividad física moderada y buena hidratación.

Planificación de menús

Claves: Balanceado, variado y rico en hierro, calcio, ácido fólico y omega-3.

Ejemplo Diario:

- Desayuno: Omelette con espinacas + pan integral.
- Colación: Yogur con nueces y frutos rojos.
- Almuerzo: Salmón + arroz integral + ensalada.
- Colación: Batido de plátano con avena.
- Cena: Sopa de lentejas + tostadas de aguacate.
- Hidratación: 2.5-3 L/día.

Dietas post-lactancia

Claves: Alimentación equilibrada, rica en proteínas, calcio y fibra, evitando ultraprocesados.

Ejemplo (3-5 años):

- Desayuno: Pan integral con queso.
- Colación: Yogur con semillas.
- Almuerzo: Pescado + arroz + verduras.
- Colación: Frutos secos.
- Cena: Sopa de verduras con pollo.

PLANIFICACIÓN DE MENÚS, BASES Y NORMAS/ COMEDOR ESCOLAR

- Bases: Alimentación equilibrada, variada y adecuada a la edad.
- Normas: Cumplir guías nutricionales, evitar ultraprocesados y fomentar hábitos saludables.

Ejemplo de Menú Escolar:

- Desayuno: Pan integral con queso + fruta.
- Colación: Yogur con semillas.
- Almuerzo: Pollo + arroz + verduras.
- Colación: Frutos secos.
- Cena: Sopa de verduras con pollo.

ALIMENTACIÓN EN PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Claves:

- Dieta equilibrada, rica en proteínas, calcio, fibra y antioxidantes.
- Hidratación adecuada (mínimo 2 L/día).
- Reducir azúcares, sal y grasas saturadas.
- Adaptar la textura según necesidades (problemas de masticación o deglución).

COMEDOR DE LA RESIDENCIA 3RA. EDAD

Claves:

- Menús balanceados, adaptados a necesidades nutricionales y texturas.
- Hidratación suficiente y control de porciones.
- Ambiente agradable para fomentar socialización y bienestar.