



Nombre:

Brandon Trinidad Sánchez

**Licenciatura en nutrición
2do cuatrimestre**

Docente:

Ln. LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

Materia:

Planeación dietética

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA



DIETA EN EMBARAZO Y LACTANCIA

- Embarazo: Necesita mayor ingesta de calorías, proteínas, ácido fólico, hierro y calcio.
 - Lactancia: Aumentar la ingesta de calorías y nutrientes para apoyar la producción de leche.
- CONTROL DE PESO**
- Importante para prevenir enfermedades crónicas y se recomienda una dieta balanceada y ejercicio regular.

BASES Y NORMAS

- Seguir una dieta equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos: carbohidratos, proteínas, grasas saludables, frutas y verduras. Evitar azúcares añadidos y alimentos ultraprocesados.

ALIMENTACIÓN INFANTIL

- Proporcionar una dieta variada que incluya todos los grupos alimenticios y fomentar la aceptación de diferentes sabores y texturas desde temprana edad.



DIETAS POST-LACTANCIA

- Introducir alimentos sólidos gradualmente. Priorizar frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras para asegurar un crecimiento saludable.
- PLANIFICACIÓN DE MENÚS, BASES Y NORMAS/COMEDOR ESCOLAR:**
- Diseñar menús equilibrados que incluyan todos los grupos alimenticios; considerar preferencias alimentarias y restricciones; fomentar hábitos saludables en el comedor escolar.

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO PREESCOLAR, ESCOLAR, ADOLESCENTE:

- **Preescolar:** Alimentación variada y balanceada; fomentar la autonomía en la elección de alimentos.
- **Escolar:** Promover hábitos saludables; incluir snacks nutritivos.
- **Adolescente:** Aumentar la ingesta de nutrientes como calcio e hierro debido al crecimiento; evitar dietas restrictivas.



RELACIÓN INTEGRACIÓN ESCUELA

- Involucrar a padres, maestros y alumnos en la promoción de una alimentación saludable; realizar actividades educativas sobre nutrición.

ALIMENTACIÓN EN PERSONAS DE EDAD AVANZADA

- Necesidades nutricionales específicas como mayor ingesta de calcio, vitamina D y fibra; adaptar las texturas según las capacidades masticatorias.

PLANIFICACIÓN DE MENÚ/BASES Y NORMAS

- Diseñar menús adaptados a las necesidades individuales; incluir comidas ricas en nutrientes que favorezcan la salud general.



COMEDOR DE LA RESIDENCIA 3RA. EDAD:

- Ofrecer comidas equilibradas adaptadas a las necesidades nutricionales de los residentes; considerar restricciones dietéticas y preferencias personales.