



INFOGRAFIA

GOMEZ ESCOBAR JONATHAN JOSUE

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. EN NUTRICION

MATERIA :PLANEACION DIETETICA

2DO CUATRIMESTRE

DOCENTE : LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

FECHA : 07/03/2025

DIETAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1

DIETA EMBARAZO Y LACTANCIA

1. Prefiere carnes de gran corte al agua, tortillas de maíz o papas, avena, pan integral o más.
2. Consume verduras y frutas de preferencia crudas y con cáscara.
3. Evita la grasa de las carnes y la piel al pollo.
4. Prefiere leche semidescremada y yogur natural sin azúcar.
5. Evita los tres carbohidratos principales y sus combinaciones al día.
6. Prepara y come los alimentos con higiene.

CONTROL DE PESO

Alcanzar y mantener un peso saludable puede ser un desafío, pero tener un estilo de vida saludable, incluyendo patrones de alimentación sanos y hacer actividad física regular, puede ayudarte a perder peso.

2

3

BASES Y NORMAS

embarazo, parto y puerperio, así como de la persona recién nacida y etapas posteriores, vigilando su crecimiento y desarrollo. La salud materno-infantil constituye un objetivo básico de los pueblos porque en ella descansa

PLANIFICACION DE

MENUS

Como nutricionista clínica, quiero darte información y recomendaciones basadas en evidencia científica para que puedas lograr un embarazo y una lactancia saludable. La nutrición durante el embarazo y la lactancia juega un papel esencial en la salud tanto de la madre como del bebé.

4

5

ALIMENTACION INFANTIL

La alimentación infantil es crucial para la salud y el desarrollo de los niños. Las recomendaciones médicas incluyen: consumo de frutas y verduras al día, evitar el exceso de azúcares y controlar el consumo de bebidas azucaradas y golosinas. Además, se debe proporcionar una dieta balanceada que incluya carnes, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras. El pescado, la comida y la merienda deben ser saludables y nutritivos. Una buena alimentación en la infancia también afecta el rendimiento escolar, valores, habilidades.

6

DIETAS Y POST LACTANCIA

Importancia de la recuperación después del parto, la dieta postparto ideal para la pérdida de peso, el papel de la lactancia post parto en la pérdida de peso, el tiempo estimado para volver al peso normal y los riesgos de no recuperar el peso adecuado después del parto.

7

INTRODUCCION DE ALIENTOS

¿Qué relación tiene la actividad física con la ingesta de alimentos? ¿Cómo se relaciona el consumo de alimentos con el conocimiento de los ingredientes que los constituyen? ¿El consumo de los alimentos que debe realizarse en una dieta saludable? ¿Cómo se relaciona el consumo de alimentos con la salud? ¿Cómo se relaciona el consumo de alimentos con la salud? ¿Cómo se relaciona el consumo de alimentos con la salud? (CDA, 2020)

PLANIFICACION DE MENUS BASES Y NORMAS

un menú se debe tener diversos aspectos, entre estos se encuentra el tipo de menú que se elaborará, a que población va dirigida, y el tipo de servicio; las normas y políticas establecidas por organismos de acuerdo a la calidad de los productos y el servicio, la disponibilidad...

8