



**Nombre de la alumna: Sarina López González.**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico.**

**Materia: Planeación dietética.**

**Grado: 2° Cuatrimestre**

DIETAS EN  
DISTINTAS ETAPAS  
Y ESTILOS DE VIDA

**3.1 Dieta en el embarazo y lactancia**

Suficiente, equilibrada, variada y adecuada en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido.

**Recomendaciones**

- ✓ Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.
- ✓ Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal.
- ✓ Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto.
- ✓ Promover y facilitar la futura lactancia

**Necesidades energéticas**

- 340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre.
- 452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre.

**3.2 Control de peso**

El volumen plasmático durante el embarazo se expande en cerca de 50%, y requiere una ingesta de líquidos de alrededor de 9 tazas diarias.

**Peso recomendado**

- ✓ Una mujer cuyo peso es normal debe subir 1 a 2 kg.
- ✓ Durante el primer trimestre, seguido de 2 kg.
- ✓ Una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.

(UDS, 2021)

**Bibliografía**

UDS. (ENERO-ABRIL de 2021). Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>

DIETAS EN  
DISTINTAS  
ETAPAS Y ESTILOS  
DE VIDA

3.3 Bases  
y normas

Mujeres maduras

Las mujeres maduras que se embarazan necesitan relativamente pocas modificaciones en las recomendaciones.  
Los planes de alimentación seleccionados por ellas mismas deben tener suficiente variedad para proporcionar todos los nutrientes requeridos.

Adolescentes

Las adolescentes embarazadas necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto.

3.4 Planificación  
de menús

Recomendaciones  
generales

- ❖ El perfil calórico de la dieta de una mujer embarazada es el mismo que el de una mujer adulta. { 10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos.
- ❖ Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día.
- ❖ Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad.
- ❖ La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.
- ❖ Las técnicas culinarias más aconsejables son { Vapor, hervido, escalfado, al horno, cocción al agua, en papillote y a la plancha.
- ❖ Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.
- ❖ Moderar el consumo de sal. { Utilizar sal yodada, edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína.
- ❖ Realizar AF moderada. { Caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto de forma regular.
- ❖ Controlar el peso {
  - No comer entre horas.
  - Moderar el consumo de azúcares, salsas y otros alimentos con alto contenido energético.

(UDS, 2021)

Bibliografía

UDS. (ENERO-ABRIL de 2021). Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>

DIETAS EN  
DISTINTAS ETAPAS  
Y ESTILOS DE VIDA

3.5 Alimentación  
infantil

○ Antes

Disciplina enfocada a la alimentación del lactante con el fin de conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados, y en sus aspectos terapéuticos, a la prevención de enfermedades carenciales frecuentes, como las deficiencias de vitamina D o de hierro.

○ Ahora

Existen datos epidemiológicos, experimentales y clínicos que demuestran que las enfermedades más prevalentes en las sociedades desarrolladas y cuya sintomatología se expresa en el periodo adulto tienen su origen en la edad pediátrica.

3.6 Dietas post-  
lactancia

○ Lactancia

Comprende varios meses durante los cuales el recién nacido se alimenta sólo de leche, la cual le aporta todos los nutrientes necesarios para su normal desarrollo.

○ Composición

Durante los 4-7 días después se secreta el calostro, de color amarillo por su contenido en carotenoides con una alta concentración de lípidos y lactosa, y menor de proteínas y minerales. Los días 7 y 21 tras el parto se secreta la leche de transición y a partir de entonces la leche madura, cuya composición permanece estable el resto de la lactancia.

○ Nutrición del  
lactante

La LM es el alimento idóneo para el lactante pequeño. La OMS preconiza que debe ser el único alimento hasta los **seis meses**, y a partir de esa edad se debe introducir la AC.

○ Factores  
nutricionales

A partir de los seis meses de edad (y en algunos casos a partir de los 4-5 meses) la LM puede no aportar suficiente energía, proteínas, hierro, calcio y vitamina D, especialmente si el volumen de LM es bajo.

(UDS, 2021)

Bibliografía

UDS. (ENERO-ABRIL de 2021). Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>

DIETAS EN  
DISTINTAS ETAPAS  
Y ESTILOS DE VIDA

3.7 Introducción  
de alimentos

Recomendaciones

- ❖ La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses.
- ❖ 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.
- ❖ La introducción de la AC debe hacerse cuando el lactante es capaz de mantenerse sentado con apoyo tiene buen control de los movimientos del cuello e inicia los movimientos de masticación.
- ❖ La secuencia de introducción de alimentos no es crítica.
- ❖ Retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos (pescados, huevos, ciertas frutas) más allá del quinto o sexto mes no ha demostrado reducir la incidencia de alergia, tanto en lactantes sanos como en los de riesgo atópico.
- ❖ Es prudente evitar la introducción precoz (antes de los cuatro meses) y tardía (más de siete meses) del gluten.
- ❖ Iniciar la administración de alimentos con grumos a partir de los 9-10 meses.
- ❖ Resulta difícil precisar el número de papillas que debe recibir el lactante.
- ❖ Valorar la administración de vitamina D.
- ❖ Valorar individualmente la administración de suplementos de hierro y/o polivitamínicos.

(UDS, 2021)

### Bibliografía

UDS. (ENERO-ABRIL de 2021). Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>

### 3.9 Nutrición del niño preescolar, escolar y adolescente

#### Nutrición preescolar

(Desde los 3-4 años hasta aproximadamente los 5-6 años)  
Puede tener periodos de inapetencia, poco interés por los alimentos o rechazo de nuevos sabores, puede expresar verbalmente su aceptación.

- ✓ Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas.
- ✓ Proteínas: 0,95 g/kg y día.
- ✓ HC: 130 g/día (45-65% del VCT) las AI de fibra son 19 g/día.
- ✓ Lípidos: no se precisa el total

#### Nutrición escolar

(Desde los 5-6 años hasta el inicio del brote puberal)  
No suele tener conductas caprichosas con la alimentación, pero tiene la suficiente libertad para conseguir alimentos no adecuados nutricionalmente.

#### Nutrición adolescente

Realizan menos AF y cuidan menos la alimentación. Los niños dedican más tiempo a actividades sedentarias, como ver la TV, utilizar el ordenador o jugar a videoconsolas, en la franja de 11 a 12 años que en edades más tempranas. En la misma medida se reduce la práctica de AF.

### 3.10 Planificación de menús bases y normas

#### Recomendaciones

- ✓ El consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población.
- ✓ Grupo etario con ingestas más adecuadas de ácido fólico, la ingesta de verduras y hortalizas sigue siendo baja, por lo que hay que estimular su consumo, ya sea como plato principal (hervido, ensalada, etc.)
- ✓ La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP, es baja, por lo que hay que incrementar su consumo.
- ✓ 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.
- ✓ Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.
- ✓ Se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas.

(UDS, 2021)

## Bibliografía

UDS. (ENERO-ABRIL de 2021). Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>

DIETAS EN  
DISTINTAS ETAPAS  
Y ESTILOS DE VIDA

**3.11** El comedor escolar

Es un servicio complementario en los centros de educación infantil y primaria con un marcado componente social y supone una estructura de apoyo que contribuye a la mejora de la calidad de los centros.

Constituyen

Aumenta el porcentaje de alumnos que utilizan el comedor debido a las condiciones laborales de sus padres y madres.

**3.12** Aspectos socioeconómicos

Comedor escolar

Posee un claro propósito educativo y social y está destinado a garantizar la efectividad de la educación obligatoria dentro de unos principios de igualdad y solidaridad.

Objetivos

- ✓ Desarrollar hábitos saludables en el alumnado relacionados con la nutrición para garantizar una dieta sana y equilibrada siempre.
- ✓ Favorecer el proceso de crecimiento del alumno. La dieta debe cubrir las necesidades energéticas y formadoras de tejidos para su normal crecimiento.

(UDS, 2021)

**Bibliografía**

UDS. (ENERO-ABRIL de 2021). Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>

DIETAS  
DISTINTAS  
ETAPAS  
ESTILOS  
VIDA

EN  
Y  
DE

### 3.13 Relación e integración escuela familia

#### Servicio de comedor

Tiempo educativo y como tal debe desarrollarse, contribuyendo de manera especial a conciliar la vida laboral y familiar.

#### Función Educativa

Niños y niñas adquieran hábitos alimenticios e higiénicos saludables dentro de este servicio, que cada vez utilizan más alumnos, así como que los menús sean sanos y variados y atractivos.

#### Función Compensatoria

Se considera imprescindible que este carácter no se pierda, entendido como un derecho y como un instrumento para ayudar a las familias en general.

#### Función Social

Familias actuales necesitan de este servicio para poder compaginar la vida laboral con la atención y el cuidado de los hijos e hijas.

### 3.14 Alimentación en las personas de edad avanzada

#### Cambios

- ❖ Afecta a todos los individuos sin excepción. Por otro lo hace a todos y a cada uno de los componentes del mismo, incluyendo aquellos directamente vinculados con la nutrición.
- ❖ El estado nutritivo de la persona mayor influye también los condicionantes que plantean los llamados factores ambientales.

#### Perdidas

- Musculares
- Oseas { La aparición durante la vejez de osteopenia y osteoporosis.
- Órganos en los sentidos
- Sistema inmunitario

#### Alimentación en los adultos

Van a ser muy diferentes en función de la propia edad, el sexo, el nivel asistencial en que se encuentre el anciano, su estado de salud, la historia dietética anterior, los fármacos consumidos.

(UDS, 2021)

## Bibliografía

UDS. (ENERO-ABRIL de 2021). Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>

DIETAS EN  
DISTINTAS ETAPAS  
Y ESTILOS DE VIDA

**3.15** Planificación de menús. Bases y normas

**Dieta adecuada**

- **Permite** { Planificar la elaboración de menús saludables.
- **Objetivo** { Conseguir y mantener un nivel óptimo de salud en las personas mayores o en cualquier otro colectivo que consideremos.
- **Debe ser** { Una dieta adecuada, equilibrada y variada, en definitiva, saludable, vamos a garantizar el soporte alimentario adecuado, para sostener el gasto orgánico.

**3.16** El comedor de la residencia de la tercera edad

**Servicios de alimentos**

{ Es un servicio complementario en el tratamiento, y cuidado de la integridad del adulto mayor en la etapa de envejecimiento en donde se sufren cambios fisiológicos en la masticación, deglución, en el sistema gastrointestinales, además de los cambios psicológicos.

**El comedor de la residencia**

{ Tiene como objetivo asegurar la ingesta de energía y cada uno de los nutrientes a través de una dieta en aquellos pacientes que requieren un plan de alimentación especial y que generalmente supone una modificación en energía y nutrientes o una modificación de la textura de los alimentos y bebidas.

(UDS, 2021)

**Bibliografía**

UDS. (ENERO-ABRIL de 2021). Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>