



**Nombre de alumno:** Brenda Margarita Hernández  
Díaz

**Nombre del profesor:** Prof. Daniela Monserrat  
Méendez

**Nombre del trabajo:** Dieta en distintas etapas y  
estilos de vida

**Materia:** Planeación dietética

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** segundo cuatrimestre

**Grupo:** A

2020. Comitán de Domínguez Chiapas a 4 de septiembre de

Dietas en distintas etapas y estilo de vida

Dieta en el embarazo

- Debe ser
- Equilibrada
  - Variada
  - Adecuada

Recomendaciones alimentarias durante la gestación

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

Necesidades energéticas

-A fin de sostener a la madre y al desarrollo del feto y de la placenta se requiere un aumento de anergia.  
-Al segundo trimestre se dedica al crecimiento del útero y otros tejidos, son parte de esta energía  
-7 a 9 Meses, se dedica al feto y a la placenta

Mujer Embarazada necesita

- 340 Kcal/por día en segundo trimestre
- 352 kcal por día en el tercer trimestre

Aporte dietético recomendado

- 54% de proteína y 13% de vitamina C
- El RDA de vitamina B12
- hierro y 25 o 30 g de calcio
- yodo { Esencial para el metabolismo
- Los RDA { Son aproximadamente 50%

Control de peso

El aumento de peso recomendado

-Durante el primer trimestre, seguido de 2 kg por semana durante el embarazo, sin importar estatura y peso

El volumen plasmático durante el embarazo

-Debe ganar 10-12 kg durante el periodo de gestación  
-requiere una ingesta de líquidos alrededor de 4 tazas

Bases y normas

-Los planes de alimentación seleccionados por ellas mismas deben tener variedad para proporcionar los nutrientes requeridos  
-El embarazo se inicia con la implantación de un ovulo fecundado, lo que comporta una amplia serie de cambios fisiológicos por el organismo materno y por la placenta

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 p, 50-55% de HC y 30% de Lípidos)
- 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 cocción al agua , al horno, a la plancha etc.
- Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.
- Realizar AF moderada (caminar, nadar, etc.) de forma regular.
- Controlar el peso: no comer entre horas, moderar el consumo de azúcares, salsas y otros alimentos con alto contenido energético

Alimentación infantil

La nutrición pediátrica va mucho más allá de la alimentación del lactante y de la prevención de deficiencias de macro- y micronutrientes en niños pequeños. Dada la importancia de la prevención primaria de las enfermedades citadas. Se lleva acabo los infantes y hace referencia a lo que el niño debe comer y beber para no tener deficiencia de ninguna vitamina

## Dieta post-lactancia

-Es una etapa en donde la madre debe perder peso y recuperar el peso anterior al embarazo y se debe mantener las necesidades nutricionales para una buena lactancia

### Nutrición del lactante

Alrededor de los 6 meses las necesidades de energía y nutrientes del lactante empiezan a ser superiores a lo que puede aportar la leche materna

## Introducción de alimentos

### Recomendaciones generales

- 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
- Retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos
- Iniciar la administración de alimentos con grumos a partir de los 9-10 meses
- Valorar la administración de vitamina D
- Valorar individualmente la administración de suplementos de hierro

### Secuencia de alimentos durante el primer año

- LM exclusiva seis meses, y continuar por lo menos hasta los 12 meses.
- A partir del quinto o sexto mes se puede introducir carne blanca, fruta y cereales
- A partir del sexto o séptimo mes, introducir más tipos de carne y pescado blanco
- A partir del octavo o noveno mes, introducir mayor variedad de alimentos, tanto de frutas como de alimentos proteicos, ya que son ricos en hierro
- A partir de los 8-10 meses se puede introducir LV en cantidades pequeñas

## Nutrición del niño preescolar y adolescente

### Nutrición preescolar y escolar

- Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas.
- Proteínas: 0,95 g/kg y día
- Al de fibra son 19 g/día.
- Lípidos: no se precisa el total, aunque su aporte debe estar comprendido entre el 25 y el 35%

### Nutrición del adolescente

Requerimientos energéticos, proteínas y algunas vitaminas, de minerales y hierro para el aumento individualismo

## El comedor escolar

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.

## Aspectos socioeconómicos

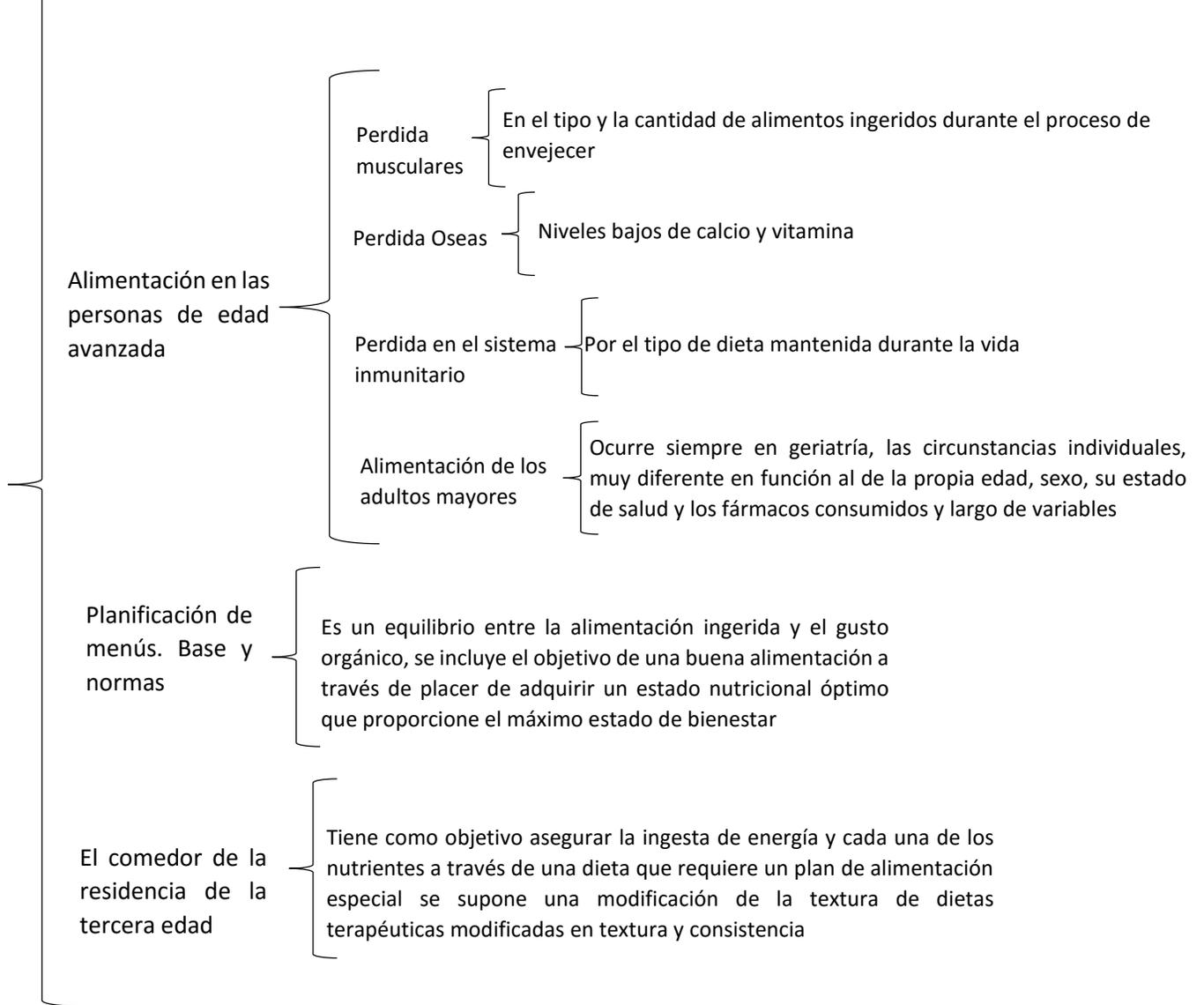
- Desarrollar hábitos saludables en el alumnado relacionados con la nutrición para garantizar una dieta sana y equilibrada siempre
- favorecer el proceso de crecimiento del alumno. La dieta debe cubrir las necesidades energéticas

## Relación e integración escuela familia

Las familias son conscientes de la transformación que ha sufrido la sociedad en los últimos años y consideran que la Escuela debe adaptarse a esos cambios dando soluciones a las nuevas necesidades

### Funciones que deben cumplir

- Educada
- Compensatoria
- Social



**Bibliografías:**

ANTOLOGIA DE PLANEACIÓN DIETETICA

Contreras, J. & Argentina, M. (2007). Planificación de menús. España: Ariel, S.A.

Julieta, M. (2012). Dieta en el embarazo. Madrid: Alianza Editorial.