



Nombre del alumno (a): Felipe de Jesús López Avendaño.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre del trabajo: CUADRO SINÓPTICO

Materia: Planeación dietética

Grado: Segundo Cuatrimestre.

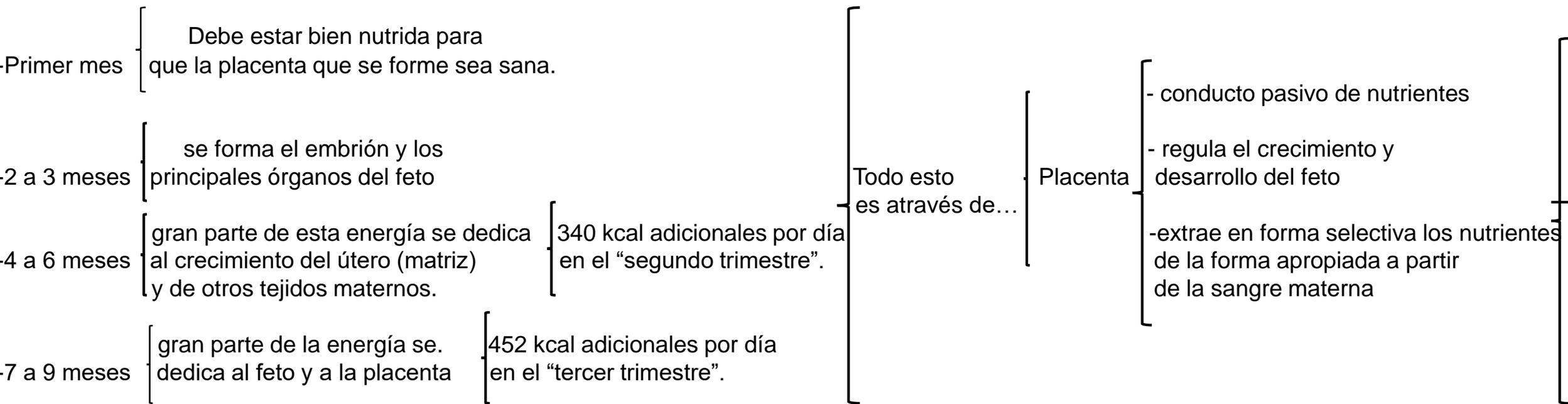
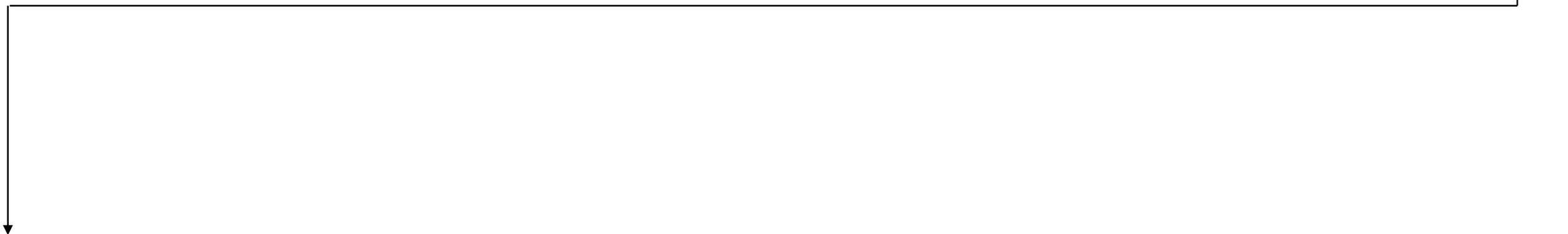
Grupo: Nutrición (A)

Dietas en distintas etapas y estilos de vida.

Dieta en el embarazo y lactancia.

suficiente, equilibrada, variada y adecuada

- 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
- debe evitar las sustancias dañinas, como el alcohol y los fármacos contraindicados, incluidos aquellos de venta libre y con receta.



Debido a que los órganos fetales en rápido desarrollo incorporan ácidos grasos esenciales de cadena larga n-3 y n-6 en sus paredes celulares

la necesidad acumulada de ácidos grasos esenciales para el embarazo es de alrededor de 620 g

- n-3 (ácido alfa linolénico)

aceites de:
canola, linaza y soja

El cuerpo puede convertir el n-3 en DHA

- n-6 (ácido linoleico)

aceites de:
maíz y girasol

Importantes fuentes de DHA son el pescado y los mariscos

Al igual una mujer embarazada necesita

Proteínas.

- Su volumen sanguíneo aumenta en anticipación de la pérdida de sangre durante el parto.
- La madre también necesita para el crecimiento de sus propios tejidos.
- para formar el tejido fetal
- Sus senos se desarrollan como preparación para la lactancia
- Su útero se agranda y contiene un saco lleno de líquido amniótico

(RDA) es 54% mayor que para las mujeres no embarazadas.

2 Tazas de leche (16 g. de proteína)
42.5 g. adicionales de carne (10 g. de proteína)

Las vitaminas D y A

el volumen plasmático de la madre aumenta cerca de 45 a 50% para la 34ª semana de gestación y su masa de eritrocitos aumenta alrededor de 33%.

El RDA de vitamina E y la IA de vitamina K

son iguales para embarazadas que para mujeres maduras no embarazadas

El RDA de vitamina C

13% mayor que para una mujer no embarazada

para la formación de colágeno y producción de tejido

El RDA de vitamina B. (excepto biotina)

aumentan de manera modesta durante la gestación

- tiamina, niacina y vitamina B6 coenzimas implicadas en el metabolismo energético

- vitamina B12 (ligeramente mayor)

- el ácido fólico (proveniente de alimentos fortificados o suplementos) (4 mg diarios)

al igual que el hierro (RDA) 30 mg diario

La deficiencia durante la gestación se relaciona con...

puntuaciones más bajas en:
- Inteligencia
- Coordinación motora gruesa y atención
- Lenguaje

El volumen plasmático durante el embarazo se expande en cerca de 50%

requiere una ingesta de líquidos (9 tazas diarias).

En promedio, una mujer cuyo peso es normal debe subir 1 a 2 kg. Durante el primer trimestre seguido de 2 kg. Por semana durante El resto del embarazo. (debe de ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación)

Control de peso

Recomendaciones generales

- Realizar AF moderada
- 10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos.
- cinco comidas al día
- alimentos en función de su calidad y no de la cantidad.
- incluir alimentos de todos los grupos
- vapor, hervido, escalfado. al horno, en papillote y a la plancha
- No consumir alcohol y tabaco.
- Moderar el consumo de sal (utilizar sal yodada), edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína.

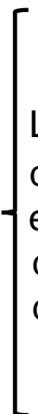
Alimentación infantil



No descuidar los alimentos ricos en vitamina D y de hierro



Dietas post-lactancia.



La calidad de la leche materna dependerá de la nutrición materna el número de veces y la fuerza de la succión del niño y la edad gestacional en el momento del parto



—

Nutrición del lactante



La OMS preconiza que debe ser el único alimento hasta los seis meses



después se introduce la AC



proceso que empieza cuando la LM exclusiva no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante



por lo que otros alimentos sólidos son necesarios junto a la LM

-Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día

Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13 g/día, debiendo proporcionar del 5 al 20% del valor calórico total de la dieta (VCT).

- HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT.

-Fibra: AI de 19 g/día.

- debe estar entre el 30 y el 40% del VCT; se hacen recomendaciones (AI) de AGP n-6 de 7 g/día (5-10% del VCT) y de AGP n-3 de 0,7 g/día (0,6-1,2% del VCT). A este respecto hay que destacar las recientes recomendaciones de la FAO/OMS, sobre la ingesta de DHA: de 0,10 a 0,15 g/ día para la población de dos a cuatro años.

De uno a tres años

Nutrición preescolar y escolar

6 años

- Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas.
- Proteínas: 0,95 g/kg y día, lo cual significa aproximadamente 19 g/día (10-30% del VCT).
- HC: 130 g/día (45-65% del VCT) las AI de fibra son 19 g/día.
- Lípidos: no se precisa el total, ni como RDA ni como AI, aunque su aporte debe estar comprendido entre el 25 y el 35% del VCT, con AI de AGP n-6 de 10 g/día (5-10% del VCT) y de AGP n-3 de 0,9 g/día (0,6-1,2% del VCT). El informe conjunto FAO/OMS está en línea con estas recomendaciones precisando los siguientes rangos: AGS, 8% del VCT, y AGP, 11% del VCT; además, fija que la AI de EPA y DHA debe ser 150-200 mg/día.

Nutrición del adolescente.

Suele subdividirse en periodo preadolescente (10-13 años) y adolescente (14-18 años).

condiciona un incremento acusado de los requerimientos energéticos, de proteínas, de algunas vitaminas (principalmente A, C, E y folatos) y de minerales (calcio y cinc y hierro en las chicas tras la menarquia)