



Nombre de alumno: ANA PAOLA SEGUNDO
FIGUEROA

Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT
MENDEZ

Nombre del trabajo: CUADRO SINOPTICO

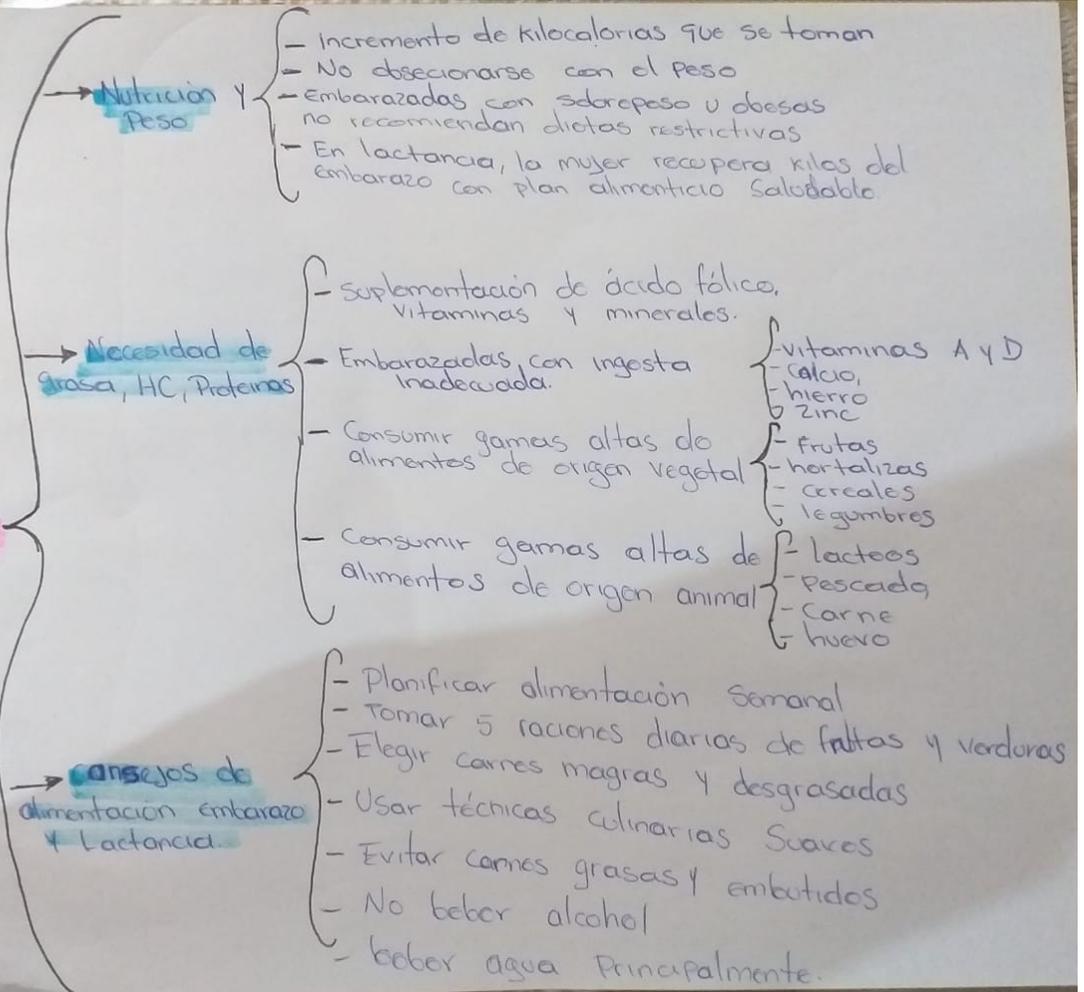
Materia: PLANEACION DIETETICA

Grado: 2°

Grupo: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA



NUTRICIÓN
PRESCOLAR - ESCOLAR

NUTRICIÓN
DEL ADOLESCENTE

OBJETIVOS

- Asegurar crecimiento
- Desarrollo adecuado
- Actividad física
- hábitos alimentarios sanos

CARACTERÍSTICAS

- 1-3 años el niño gana 20cm y 4kg
- Etapa de aprendizaje rápido del lenguaje
- El cambio de etapas lleva a una disminución de las necesidades de energía y nutrientes específicos
- Etapa en la que se rompe dependencia familiar

ADOLESCENTES

- fase del crecimiento
- Cambia enormemente en cada persona
- Crecimiento rápido en peso y talla
- Cambios físicos
- Caracteres sexuales secundarios
- Aumento de masa muscular (varones)

DIETA
POST-LACTANTE

LACTANCIA

- Primer Periodo de la vida
- Comprende varios meses del recién nacido de su Alimentación
- Periodo de mayor requerimientos nutricionales

COMPOSICIÓN DE LECHE

- Varía durante la lactancia
- Se produce después del parto 4-7 días
- secreta Calostro
- Alta concentración de lípidos y lactosa.
- secreta la leche después de 7 y 21 del parto

NUTRICIÓN DEL LACTANTE

- La LM, alimento idoneo
- debe de ser alimento hasta los 6 meses
- Fórmulas lácteas
- LM no pueden aportar suficiente, hierro, energía, proteínas, calcio, vitamina D.

PLANIFICACIÓN DE MENÚS

ALIMENTACIÓN INFANTIL

RECOMENDACIONES GENERALES

- Perfil calórico
 - Distribuir la ingesta en 5 comidas
 - Seleccionar alimentos en cantidad y calidad
 - Alimentos de todo grupo
 - Aprender técnicas culinarias
 - No consumir alcohol y tabaco
 - Moderación de Sal
 - AF moderada
- 10-15% Kcal Proteínas
 - 50-55% de HC
 - 30% Lípidos
- vapor
 - hervido
 - Escalfado
 - Papillote
 - Plancha
- En agua
 - Al horno

NUTRICIÓN PEDIÁTRICA

- Fin de conseguir un buen crecimiento
 - Desarrollo adecuado
 - Aspectos terapéuticos
 - Prevención de enfermedades
 - Alimentación a lo largo de la infancia.
- Lactante
 - Preescolar-Escolar
 - Adolescente

CONTROL DE PESO
BASES Y
NORMAS

→ **VOLUMEN PLASMÁTICO DURANTE EL EMBARAZO**

- Expansión en 50%
- Ingesta de líquidos { - Alrededor de 9 tazas.

→ **AUMENTO DE PESO RECOMENDADO DURANTE EL EMBARAZO**

- Subir de 1 a 2 kg { - Primer trimestre.
- 2 kg seguidos { - Por semana por el resto del embarazo.

→ **PERIODO DE GESTACIÓN**

- una mujer debe ganar de 10-12 kg { - Durante el periodo de gestación

→ **PESO A NIVEL BAJO**

- retraso de crecimiento fetal { - Bajo peso de nacimiento.
- Mortalidad perinatal.

→ **MUJERES MADURAS EMBARAZADAS**

- Necesitan pocas modificaciones
- Alimentación suficientemente variada