



EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN

UDS

Lic. En nutrición

Nefi Alejandro Sanchez

Azucena Carranza Tespan

EDUCACION EN NUTRICION

Que es una exposición

La exposición es probablemente el método de enseñanza más utilizado en las universidades, pero también el más citado durante los últimos años cuando se busca referir prácticas educativas obsoletas o ineficaces

características de su propósito original

con el fin de preparar a los alumnos para asumir los retos y roles en un mundo cambiante

la exposición como método de instrucción,

contenido adecuado

“desarrollo”

presentación de un tema

estructurado

recurso principal es el lenguaje oral

Se utiliza en diferentes niveles del sistema educativo

alternar el uso de la exposición con otras técnicas didácticas

exposiciones espaciadas

la exposición se da en segmentos

puntos lógicos de la exposición

el profesor se dirige a los alumnos

para mantenerlos involucrados con el tema

la exposición puede resultar más dinámica

procesar y comprender el contenido manejado durante la exposición

Elección de temas para educación nutricional Alimentación en la embarazada

La investigación en materia de nutrición ha demostrado la considerable influencia que tiene una alimentación equilibrada sobre el buen curso del embarazo

alimentación saludable

Suficiente

equilibrada

variada

Adecuada

etapa fisiológica de la vida femenina

Previene alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido

disminución de peso o de talla

las gestaciones pretenden conseguir los siguientes objetivos

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.

la placenta no es sólo el conducto pasivo de nutrientes

regula el crecimiento

ácidos grasos

desarrollo del feto

una mujer embarazada necesita

340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre.

452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre.

ácidos grasos esenciales para el embarazo

de cadena larga n-3 y n-6 en sus paredes celulares

alrededor de 620 g.

Elección de temas para educación nutricional Alimentación en la embarazada

La proteína se requiere para formar el tejido fetal

aporte dietético recomendado (RDA) de proteína en las embarazadas es 54% mayor que para las mujeres no embarazadas.

Las embarazadas tienen una necesidad adicional de algunas vitaminas

El RDA de vitamina C para una mujer embarazada es 13% mayor que para una mujer no embarazada

Los RDA de todas las vitaminas B, excepto biotina, aumentan de manera modesta durante la gestación.

4 mg diarios de ácido fólico previnieron 72% de los defectos del tubo neural

El RDA de vitamina E y la IA de vitamina K son iguales para embarazadas que para mujeres maduras no embarazadas

El RDA de hierro para el embarazo supone una tasa de absorción de 20%. En general se recomiendan suplementos con 30 mg de hierro diarios después del primer trimestre

cerca de 25 a 30 g de calcio se transfieren al feto, la mayoría durante el tercer trimestre

Los RDA de yodo aumentan en 46 y 93% para las mujeres embarazada

una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.

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 deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad

La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.

Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.