



INSTITUTO: Universidad del sureste

ASIGNATURA: planeación dietética

TEMA: mapa conceptual

DOCENTE: Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

GRADO Y GRUPO: 2do cuatrimestre "Matutino"

ALUMNA: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

LUGAR Y FECHA: Tapachula Chiapas 26/02/22

Unidad 3

3.1

Las recomendaciones alimentarias :

- 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

3.2

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

3.3

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.

3.4

La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos. Abstenerse de consumir alcohol y tabaco. Realizar AF moderada

3.5

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.

3.6

La lactancia es el primer periodo de la vida y comprende varios meses durante los cuales el recién nacido se alimenta sólo de leche, la cual le aporta todos los nutrientes necesarios

3.7

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 sem.

3.8

El niño de uno a tres años se encuentra en una etapa de transición entre el periodo de crecimiento rápido del lactante y el periodo de crecimiento estable del escolar.