



Nombre de alumno: jazmín Mazariegos Aguilar

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez guillen

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: planeación dietética

Grado: 2do cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de febrero de 2022.

Dietas en distintas etapas y estilos de vida

Dieta en el embarazo y lactancia

Una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada) en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido

Una mujer embarazada necesita

340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre. 452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre

A lo largo del embarazo, cerca de 25 a 30 g de calcio se transfieren al feto, la mayoría durante el tercer trimestre. Es típico que a las 28 semanas se depositen 100 mg por día en el esqueleto fetal; a las 35 semanas son 350 mg por día.

Control de peso

El aumento de peso recomendado durante el embarazo ha variado en el curso de los años.

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

Adquirir menos del peso recomendado se asocia con retraso en el crecimiento fetal, bajo peso de nacimiento y aumento en la mortalidad perinatal.

Bases y normas

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.

Adolescentes embarazadas

Necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto.

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 proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos).
- Moderar el consumo de sal (utilizar sal yodada), edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína
- La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos
- Realizar AF moderada (caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto) de forma regular
- Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados y reducir en la medida de lo posible náuseas y vómitos

Dietas en distintas etapas y estilos de vida

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

Por otra parte, la introducción de determinados alimentos como los cereales con gluten a determinadas edades puede tener relación con el desarrollo de la enfermedad celíaca

Dada la importancia de la prevención primaria de las enfermedades citadas, es labor del nutriólogo o pediatra establecer unos hábitos dietéticos adecuados.

Dietas post-lactancia.

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 para su normal desarrollo

La composición de la leche varía durante la lactancia. Cuando el parto se produce a término, durante los 4-7 días después del mismo se secreta el calostro, de color amarillo por su contenido en carotenoides con una alta concentración

De lípidos y lactosa, y menor de proteínas y minerales. Entre los días 7 y 21 tras el parto se secreta la leche de transición y a partir de entonces la leche madura, cuya composición permanece estable el resto de la lactancia

Nutrición del lactante

La LM es el alimento idóneo para el lactante pequeño. La OMS preconiza que debe ser el único alimento hasta los seis meses, y a partir de esa edad se debe introducir la AC.

Según la OMS, la AC es un proceso que empieza cuando la LM exclusiva no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante, por lo que otros alimentos sólidos o líquidos son necesarios junto a la LM

Introducción de alimentos

Algunas recomendaciones generales para la alimentación del lactante e introducción de la AC

- 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

Bibliografía:

Planeación dietética. (s. f.). Plataforma educativa Uds. Recuperado 7 de enero de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>