



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Montero Gómez María Fernanda

Nombre del tema: Dietas en distintas etapas y estilos de vida

Parcial: 3ero

Nombre de la Materia: Planeación dietética

Nombre del profesor: Méndez Guillén Daniela Monserrat

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 2do

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

Previene alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido, como pueden ser disminución de peso o de talla, menor resistencia a las infecciones y otros.

Las recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir los siguientes objetivos

- Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer
- Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento feta
- Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto
- Promover y facilitar la futura lactancia

Control de peso

El volumen plasmático durante el embarazo se expande en cerca de 50%, y requiere una ingesta de líquidos de alrededor de 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

Sin importar su estatura y peso anteriores al embarazo, una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación

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

Las mujeres maduras que se embarazan necesitan relativamente pocas modificaciones en las recomendaciones.

Las adolescentes embarazadas necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto

El embarazo se inicia con la implantación de un óvulo fecundado

Comporta una amplia serie de cambios fisiológicos ligados al efecto de las hormonas producidas por el organismo materno y por la placenta

Planificación de menús

Para esto, existen distintas recomendaciones

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 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

Controlar el peso: no comer entre horas, moderar el consumo de azúcares, salsas y otros alimentos con alto contenido energético que provocarían una ganancia excesiva de peso

Dietas en distintas etapas y estilos de vida

Alimentación infantil

Sus aspectos terapéuticos, a la prevención de enfermedades carenciales frecuentes, como las deficiencias de vitamina D o de hierro

Los datos son muy evidentes para la aterosclerosis, la osteoporosis y la HTA; las formas de obesidad que se inician en la infancia tienden a perpetuarse en el adulto

Existen, asimismo, algunos datos que relacionan la DM tipo 1 (DM1) con la alimentación artificial del recién nacido

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

Nutrición lactante

Es obvio que 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 con LM

Introducción de alimentos

Unas recomendaciones generales para la alimentación del lactante e introducción de la AC, algunas pueden resumirse de la siguiente manera

- 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.

Nutrición del niño preescolar, escolar y adolescente

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. Mantiene un crecimiento lineal sostenido, con un incremento regular del peso

La cantidad de alimento varía mucho de una comida a otra, y en general una gran comida va seguida de otra de menor cantidad. A partir de los 12 meses, la mayoría comienza a utilizar la cuchara, y deja de derramar los alimentos entre los 15 y los 18 meses

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)

Fibra: Al de 19 g/día

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

Bibliografía

- Nc. Ana Bertha Pérez Lizaur Manual de Dietas Normales y Terapéuticas, los alimentos en la salud y enfermedad. 2005 la prensa médica.
- Araceli Suaverza Karime Haua (2010). El A, B, C, D, de la evaluación del estado de nutrición Mc Graw Hill.
- Dr. Esther Casanueva NC. 2017 Nutriología medica 4 edición editorial médica panamericana.
- Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia, 4^a ed. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 20014.
- <http://www.kelloggs.es/tablasnutricionales/ingestas.html>
- www.fao.org/infoods/COST99Inventory.doc
- www.fao.org/infoods/tables_latin_en.stm