



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico**

**Materia: planeación dietética**

**Grado: 2do. cuatrimestre**

**Grupo: nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de febrero de 2022

D  
I  
E  
T  
A  
S  
  
E  
N  
D  
I  
S  
T  
I  
N  
T  
A  
S  
  
E  
T  
A  
P  
A  
S  
  
Y  
  
E  
S  
T  
I  
L  
O  
S  
  
D  
E  
  
V  
I  
D  
A

DIETA EN  
EMBARAZO  
Y LACTANCIA

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

Una alimentación saludable | suficiente  
equilibrada  
variada  
adecuada

recomendaciones alimentarias durante la gestación | 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

El primer mes de la gestación la madre debe estar bien nutrida para que la placenta que se forme sea sana

Los nutrientes requeridos provienen de la dieta de la madre o de las reservas de su cuerpo

Buenas reservas de nutrientes y consumir una dieta balanceada durante la gestación

Necesidades energéticas | 340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre  
452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre  
La ingesta de energía debe distribuirse a lo largo del día para mantener las concentraciones de glucosa en sangre de la madre  
La madre también necesita proteína adecuada para el crecimiento de sus propios tejidos  
Las embarazadas tienen una necesidad adicional de algunas vitaminas. Deben evitar las cantidades excesivas de otras debido al peligro potencial para el feto

CONTROL DE PESO | 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  
Sinn 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

D  
I  
E  
T  
A  
S  
E  
N  
D  
I  
S  
T  
I  
N  
T  
A  
S  
E  
T  
A  
P  
A  
S  
Y  
E  
S  
T  
I  
L  
O  
S  
D  
E  
V  
I  
D  
A

**BASES Y  
NORMAS**

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  
Las adolescentes embarazadas necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto  
serie de cambios fisiológicos ligados al son adaptaciones que permiten el desarrollo del feto y, al mismo tiempo, satisfacer las necesidades  
son adaptaciones que permiten el desarrollo del feto y, al mismo tiempo, satisfacer las necesidades maternas

**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)  
Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día  
La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos  
Las técnicas culinarias más aconsejables (vapor, hervido, escalfado), al horno, en papillote y a la plancha  
Abstenerse de consumir alcohol y tabaco  
Moderar el consumo de sal  
Realizar AF moderada (caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto)  
Controlar el peso (no comer entre horas, moderar el consumo de azúcares, salsas y otros alimentos con alto contenido energético)

**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  
La alimentación a lo largo de la infancia, diferenciada por periodos de edad (lactante, preescolar-escolar y adolescente)

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 periodo de mayores requerimientos nutricionales

La composición de la leche varía durante la lactancia

La calidad de la leche materna dependerá de la nutrición materna, el número de veces y la fuerza de la succión del niño y la edad gestacional en el momento del parto

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

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

Recomendaciones generales para la alimentación del lactante e introducción de la AC

La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses

La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas

La introducción de la AC debe hacerse cuando el lactante es capaz de mantenerse sentado con apoyo tiene buen control

Retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos

Es prudente evitar la introducción precoz

Iniciar la administración de alimentos con grumos a partir de los 9-10 meses.

Resulta difícil precisar el número de papillas que debe recibir el lactante

Valorar la administración de vitamina D

Valorar individualmente la administración de suplementos de hierro y/o polivitamínico

La LV no debería introducirse como principal bebida antes de los 12 meses, aunque puede administrarse en pequeños volúmenes

LM exclusiva seis meses, y continuar por lo menos hasta los 12 meses

A partir del sexto o séptimo mes, introducir más tipos de carne y pescado blanco

A partir del octavo o noveno mes, introducir mayor variedad de alimentos, tanto de frutas como de alimentos proteicos

A partir de los 8-10 meses se puede introducir LV en cantidades pequeñas, en forma de yogur

NUTRICIÓN DEL NIÑO PREESCOLAR, ESCOLAR Y ADOLESCENTE

NIÑO

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

Las funciones digestivas adquieren un grado de madurez suficiente como para que la alimentación se asemeje a la del niño mayor

La cantidad de alimento varía mucho de una comida a otra, y en general una gran comida va seguida de otra de menor cantidad.

Para la población de uno a tres años de ambos sexos los requerimientos son

- 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)
- HC | 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT
- Fibra | AI de 19 g/día.

NUTRICIÓN PREESCOLAR Y ESCOLAR

Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta

Los requerimientos a los seis años son

- Energía | 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas
- Proteínas | 0,95 g/kg y día, lo cual significa aproximadamente 19 g/día (10-30% del VCT)
- HC | no se precisa el total, ni como RDA ni como AI, aunque su aporte debe estar comprendido entre el 25 y el 35% del VCT, con AI de AGP n-6 de 10 g/día (5- 10% del VCT) y de AGP n-3 de 0,9 g/día (0,6-1,2% del VCT). El informe conjunto FAO/OMS está en línea con estas recomendaciones, precisando los siguientes rangos: AGS, 8% del VCT, y AGP, 11% del VCT; además, fija que la AI de EPA y DHA debe ser 150-200 mg/día

NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE

Este periodo se caracteriza por un rápido crecimiento en peso y talla, adquiriéndose el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta

condiciona un incremento acusado de los requerimientos energéticos, de proteínas, de algunas vitaminas (principalmente A, C, E y folatos) y de minerales (calcio y cinc y hierro en las chicas tras la menarquia)

## Bibliografía

[c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)