



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico.

Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.

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

Parcial: 3er Parcial.

Nombre de la Materia: Planeación Dietética.

Nombre del profesor: LNU. Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.

Cuatrimestre: 2do Cuatrimestre.

PASIÓN POR EDUCAR

Diets en distintas etapas y estilos de vida.

En el embarazo y la lactancia.

Recomendaciones alimentarias.

- Con el fin de prevenir
- Durante la gestación

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.

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

Necesidades energéticas

Aumento de energía.

Ingesta de proteína.

Vitaminas

Una mujer embarazada necesita: 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.

Se requiere para formar el tejido fetal. La madre también necesita proteína adecuada para el crecimiento de sus propios tejidos; La ingesta de proteína se vuelve peligrosa para el feto cuando la madre tiene fenilcetonuria (es un tipo de trastorno del metabolismo de los aminoácidos) y está comiendo de manera inapropiada.

Deben evitar las cantidades excesivas de otras debido al peligro potencial para el feto. La vitamina C es necesaria para la formación de colágeno y producción de tejido. El aumento en requerimientos es comprensible, en particular de tiamina, niacina y vitamina B6, que son coenzimas implicadas en el metabolismo energético. Otras vitaminas B en el embarazo son la vitamina B12 y el ácido fólico.

Control de peso.

Aumento de peso recomendado

Adquirir mas peso al recomendado.

Mujeres con peso normal

Se asocia con I

Debe subir 1 a 2 kg durante el primer trimestre, seguido de 2 kg por semana durante el resto del embarazo. Sin importar su estatura y peso anteriores al embarazo, una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.

Bebés más grandes, parto por cesárea y retención del peso después del parto, al igual que con diabetes gestacional y preclamsia

Bases y normas.

Mujeres Maduras

Adolescentes embarazadas

Necesitan relativamente pocas modificaciones en las recomendaciones. Los planes de alimentación deben tener suficiente variedad para proporcionar todos los nutrientes requeridos.

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

Planificación de menús.

Distribución de ingesta.

Técnicas culinarias

en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados y reducir en la medida de lo posible náuseas y vómitos; Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad; La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.

Cocción al agua (vapor, hervido, escalfado), al horno, en papillote y a la plancha. Moderar consumo de frituras; Abstenerse de consumir alcohol y tabaco; Moderar el consumo de sal (utilizar sal yodada), edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína.

Diets en distintas etapas y estilos de vida.



Fuentes de Consulta

Dietas en distintas etapas y estilos de vida . (s. f.). [Libro electrónico]. En *Libro de Planeación Dietética UDS* (pp64-83.). Recuperado el 26 de febrero de 2022 de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>