



PASIÓN POR EDUCAR

## Cuadro sinóptico

**Nombre de alumno:** Alejandra Teresa León.

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

**Nombre del trabajo:** Actividad 1 de la tercera unidad.

**Materia:** Planeación Dietética.

**Grado:** 2º Cuatrimestre.

**Parcial:** 3.

**Grupo:** LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 23 de Febrero de 2022.

# Dietas en distintas etapas y estilos de vida.

## Dieta en el embarazo y lactancia.

- Estatus nutricional.
  - Afecta el resultado del embarazo.
  - Los nutrientes requeridos provienen de la dieta de la madre o de las reservas de su cuerpo.
- Conducto de nutrientes.
  - Placenta
    - Regula el crecimiento y desarrollo del feto
    - Extraer selectivamente los nutrientes
- Acciones a realizar
  - Consumir dieta balanceada
    - Suficiente
    - Equilibrada
    - Variada
    - Adecuada
  - Evitar las sustancias dañinas
    - Alcohol.
    - Fármacos contraindicados.
- 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.

## Control de peso

- Volumen plasmático
  - 50% más
- Adquirir menos del peso recomendado
  - Retraso en el crecimiento fetal.
- Adquisición de un peso mayor al recomendado
  - Preclamsia.
  - Bebés más grandes.
  - Parto por cesárea y retención del peso después del parto.
  - Diabetes gestacional.

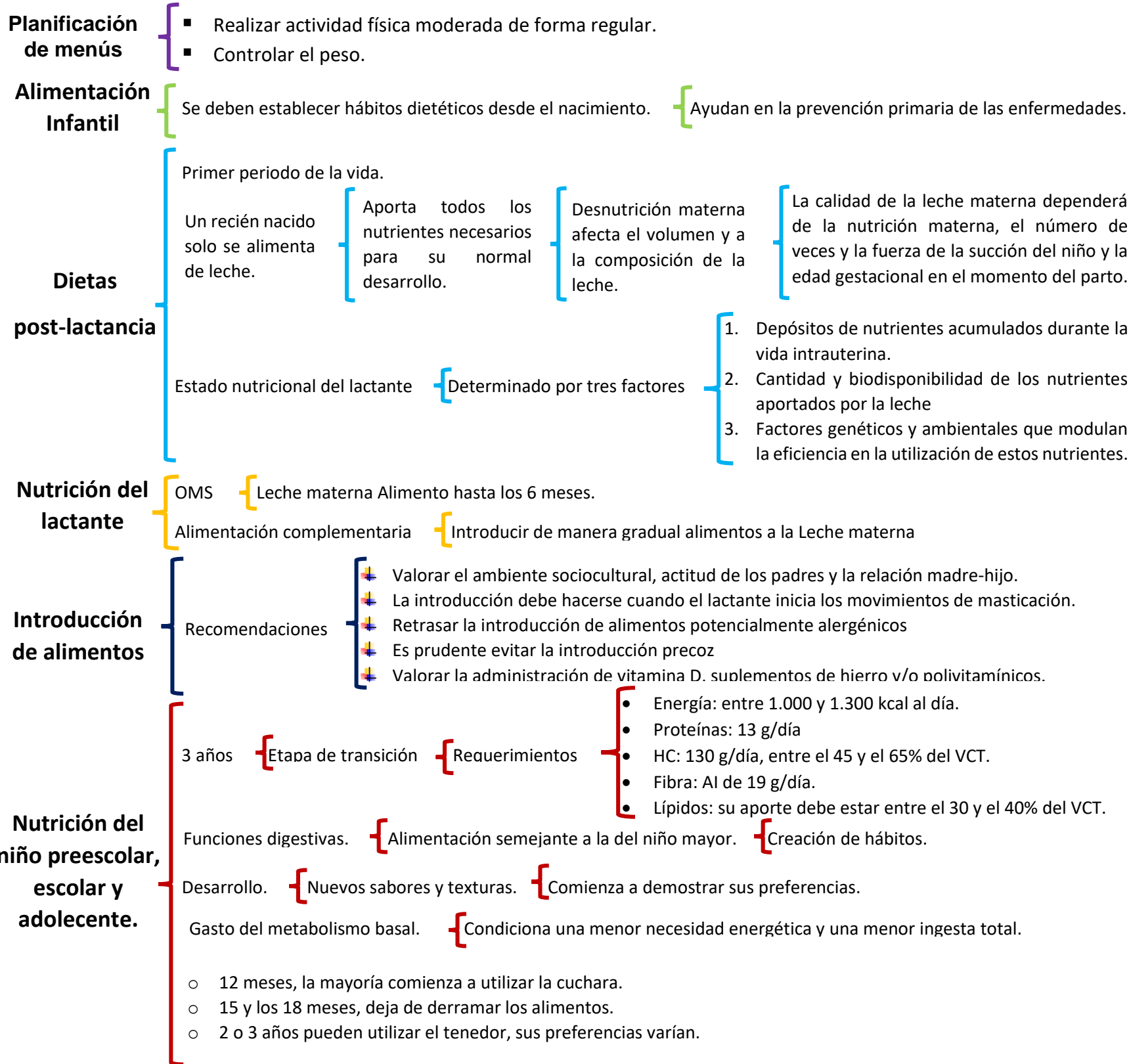
## Bases y normas.

- Mujeres maduras
  - Pocas modificaciones.
  - Suficiente variedad.
- Adolescentes
  - Necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto.

## Planificación de menús

- Distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día.
- Seleccionar los alimentos en función de su calidad.
- Se incluyen todos los grupos de alimentos.
- Cocción al agua, al horno, en papillote y a la plancha.
- Moderar las frituras, los estofados, los rebozados, los rehogados y los empanados.
- Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.
- Moderar el consumo de sal, edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína.

# Dietas en distintas etapas y estilos de vida.



## Bibliografía:

- ✚ Universidad del Sureste 2022. Antología de Planeación Dietética. Unidad 3. Páginas 64-81.  
Recuperado el 23 de Febrero de 2022.