



**Nombre de la presentación:** Cuadro Sinóptico.

**Nombre del Alumno:** Sandra Amairani López Espinosa.

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

**Parcial:** 2

**Nombre de la Materia:** Planeación dietética.

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

**Nombre de la Licenciatura:** Nutrición.

**Cuatrimestre:** 2

**Lugar:** Comitán de Domínguez Chiapas

**Fecha:** 25/02/ 2022

## Dietas en distintas etapas y estilos de vida.

Dieta en el embarazo y lactancia.

Son esenciales para cubrir las necesidades nutritivas de la mujer. Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal. Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto. Promover y facilitar la lactancia.

Control del peso.

El volumen plasmático durante el embarazo se expande cerca de 50%. Una mujer de peso normal debe subir 1 a 2 kg y ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.

Bases y normas.

Las mujeres maduras deben tener suficientes nutrientes y proporcionarlos. Las adolescentes necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto.

Planificación del menú.

- +Incluir todos los grupos de alimento.
- +Técnicas culinarias.
- +No consumir alcohol y tabaco.
- +Moderar el consumo de sal, edulcorantes y cafeína. Etc.

Alimentación infantil.

Tiene el fin de conseguir un crecimiento, desarrollo adecuado y prevenir deficiencias.

Dietas post-lactancia.

El recién nacido se alimenta sólo de leche, la cual le aporta todos los nutrientes necesarios para su desarrollo. Para la madre es el periodo de mayor requerimiento nutricional.

La calidad de la leche 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.

Introducción de alimentos.

La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses. Retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos. Evitar la introducción precoz del gluten. Etc.

Normas y calendario.

- +LM exclusiva seis meses, y continuar hasta los 12 meses.
- +A partir del quinto mes se puede introducir carne blanca.
- +Octavo o noveno mes, introducir mayor variedad de alimentos.

Fuente de consulta.

Universidad del Sureste. (2022). Libro de Planeación Dietética. Recuperado el 25/02/2022, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>.