

Cuadro Sinoptico

Nombre del Alumno: Gpe Elizabeth Hidalgo Ruiz

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

Nombre de la Materia: Planeación dietetica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Segundo cuatrimestre

Dietas en distintas etapas y estilos de vida

Dieta en el 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 en esta etapa fisiológica femenina debe ser

- Suficiente
- Equilibrada
- Variada
- Adecuada

Ayuda a prevenir

Alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido

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

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

La placenta no es sólo el conducto pasivo de nutrientes; regula el crecimiento y desarrollo del feto, además de que puede extraer en forma selectiva los nutrientes de la forma apropiada a partir de la sangre materna

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

Control de peso

El volumen plasmático durante el embarazo se expande en cerca de 50%

Una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.

La adquisición de un peso mayor al recomendado

- Bebés más grandes
- Parto por cesárea
- Retención del peso después del parto
- Diabetes gestacional
- Preclamsia

Dietas en distintas etapas y estilos de vida

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.

Planificación de menús.

- 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.
- Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad.
- La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.
- Las técnicas culinarias más aconsejables son cocción al agua (vapor, hervido, escalfado), 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 (utilizar sal yodada), edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína.
- Realizar AF moderada (caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto) de forma regular.
- 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

Alimentación infantil

Se deben establecer hábitos dietéticos desde el nacimiento, esto ayuda a prevenir enfermedades en los niños

Dietas en distintas etapas y estilos de vida

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

Se deben mantener las necesidades nutricionales para conseguir una buena lactancia.

Nutrición del lactante

La OMS preconiza que debe ser el único alimento hasta los seis meses

Introducción de alimentos.

- 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.
- La introducción de la AC debe hacerse cuando el lactante es capaz de mantenerse sentado con apoyo tiene buen control de los movimientos del cuello e inicia los movimientos de masticación
- La secuencia de introducción de alimentos no es crítica.
- Retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos (pescados, huevos, ciertas frutas)
- Es prudente evitar la introducción precoz (antes de los cuatro meses) y tardía (más de siete meses) del gluten.
- 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. Probablemente se deba suplementar con 400 UI a todos los lactantes, especialmente si reciben LM y en invierno.
- Valorar individualmente la administración de suplementos de hierro y/o polivitamínicos.

Nutrición del niño preescolar, escolar y adolescente

El niño comienza a tener nuevos sabores y texturas

12 meses, la mayoría comienza a utilizar la cuchara.

15 y los 18 meses, deja de derramar los alimentos.

2 o 3 años pueden utilizar el tenedor, sus preferencias varían.

Se comienzan a crearse algunos hábitos que dependen de factores sociales y ambientales, y se adquieren las costumbres propias de la familia

Referencias bibliográficas

Antología

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