

Súper nota



Nombre del Alumno: Carla Karina Calvo Ortega

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

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Planeación dietética

Nombre del profesor: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Segundo

Fecha: 26 de febrero del 2022

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

Dieta en el embarazo y lactancia

Una alimentación saludable en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir partos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido

Las dificultades pueden ser disminución de peso o de talla, menor resistencia a las infecciones y otros

Las recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir los siguientes objetivos:

- 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

Para poder sostener a la madre y al desarrollo del feto y de la placenta, se requiere un aumento de energía

- Segundo trimestre
- Tercer trimestre

La mayoría de la energía se dedica al crecimiento del útero (matriz) y de otros tejidos maternos

La mayoría de la energía se dedica se dedica al feto y a la placenta

Para satisfacer esta carga metabólica y ahorrar las proteínas para la formación de tejidos, 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, pues la glucosa es el combustible principal y preferido del feto

Control de peso

El volumen plasmático durante el embarazo se expande en cerca de 50%, y requiere una ingesta de líquidos de alrededor de 9 tazas diarias

El aumento de peso recomendado durante el embarazo ha variado en el curso de los años.

- Sin 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**

Alcanzar menos del peso recomendado se asocia con retraso en el crecimiento fetal, bajo peso de nacimiento y aumento en la mortalidad perinatal

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

Bases y normas

Mujeres maduras

Necesitan aproximadamente pocas modificaciones en las recomendaciones

Los planes de alimentación seleccionados por ellas mismas deben tener suficiente variedad para proporcionar todos los nutrientes requeridos

Embarazo

Mujeres adolescentes

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
- Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados
- Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad
- La alimentación debe ser variada
- Las técnicas culinarias más aconsejables son cocción al agua (vapor, hervido, escalfado), al horno, en papillote y a la plancha
- Evitar consumir alcohol y tabaco
- Moderar el consumo de sal (utilizar sal yodada), edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína
- Realizar actividad física moderada de forma regular
- Controlar el peso

Alimentación infantil

La nutrición pediátrica ha evolucionado desmedidamente en los últimos decenios

Hace años era una disciplina enfocada a la alimentación del lactante con el fin de conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados, y en sus aspectos terapéuticos, a la prevención de enfermedades carenciales frecuentes

Las formas de obesidad que se inician en la infancia tienden a perpetuarse en el adulto y se asocian a otras enfermedades como la Diabetes mellitus tipo 2

La introducción de algunos alimentos como los cereales con gluten a determinadas edades puede tener relación con el desarrollo de la enfermedad celíaca

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

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

Dietas post-lactancia

La lactancia es el primer periodo de la vida, el recién nacido se alimenta sólo de leche, lo que aporta todos los nutrientes necesarios para su normal desarrollo

La composición de la leche varía durante la lactancia

La calidad de la leche materna depende de

- Nutrición materna
- Número de veces y la fuerza de la succión del niño
- Edad gestacional en el momento del parto

El estado nutricional del lactante alimentado exclusivamente de leche materna se determina de la siguiente manera

- Los depósitos de nutrientes acumulados durante la vida intrauterina
- La cantidad y biodisponibilidad de los nutrientes aportados por la leche y los factores genéticos
- Ambientales que modulan la eficiencia en la utilización de estos nutrientes

Nutrición del lactante

Es el alimento idóneo para el lactante pequeño

Según la OMS, la alimentación complementaria es un proceso que empieza cuando la leche materna exclusiva no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante

Introducción de alimentos

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

- La leche materna es el alimento ideal durante los seis primeros meses
- Al aconsejar la introducción de la alimentación complementaria se debe valorar el ambiente sociocultural, actitud de los padres y la relación madre-hijo
- La alimentación complementaria no debe introducirse antes de las 17 semanas 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
- Retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos
- Iniciar la administración de alimentos con grumos a partir de los 9-10 meses
- Valorar la administración de vitamina D
- Valorar individualmente la administración de suplementos de hierro y/o polivitamínicos

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

Nutrición del niño preescolar

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

Mantiene un crecimiento lineal sostenido, con un incremento regular del peso

Es un periodo madurativo durante el cual se desarrollan funciones psicomotoras como el **lenguaje** o la **marcha**

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

El niño desarrolla su gusto probando nuevos sabores y texturas, y comienza a demostrar sus preferencias

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
- **Carbohidrato:** 130 g/día, entre el 45 y el 65% del valor calórico total
- **Fibra:** Al de 19 g/día
- **Lípidos:** se fija que su aporte debe estar entre el 30 y el 40% del VCT

Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2022). Antología de planeación dietética. Unidad 3. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>