



Diego Jiménez Villatoro.

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Cuadro sinóptico.

Planeación dietética.

Segundo cuatrimestre.

Nutrición – A.



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 alumbramientos prematuros y problemas ligados al desarrollo del recién nacido.

Los problemas de desarrollo pueden ser la disminución de peso de talla, la menor resistencia a las infecciones entre otras.

Las recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir ciertos objetivos

Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.

Satisfacer las exigencias nutritivas debido al crecimiento fetal

Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto.

Promover y facilitar la futura lactancia.

Necesidades energéticas

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

Segundo trimestre

Gran parte de la energía se dedica al aumento del útero y de otros tejidos maternos.

340 kcal adicionales por día.

Tercer trimestre

Gran parte de la energía se dedica al feto y a la placenta.

452 kcal adicionales por día.

Dietas en distintas etapas y estilos de vida

Control del peso

El volumen plasmático durante el embarazo se expande cerca de 50%, esto requiere una ingesta de líquidos de 9 tazas al día.

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

Sin importar la estatura o peso anteriores al embarazo, una mujer debe ganar al menos de 10 a 20 kg durante el periodo de gestación.

Adquirir menos del peso recomendado se asocia con diferentes problemas

Retraso en el crecimiento fetal.

Bajo peso de nacimiento.

Aumento en la mortalidad perinatal.

Bases y normas

Mujeres embarazadas

Maduras

Necesitan relativamente pocas modificaciones en las recomendaciones.

Adolescentes

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

El embarazo

Inicia con la implantación de un óvulo fecundado, lo que comporta una amplia serie de cambios fisiológicos ligados al efecto de las hormonas producidas por el organismo materno y por la placenta.

Dietas en distintas etapas y estilos de vida

Planificación del menú

Recomendaciones generales para elaborar el menú

- 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, evitando ayunos prolongados.
- Se deben seleccionar alimentos por su calidad y no cantidad.
- La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.
- Las técnicas culinarias más aconsejables son cocción al agua, al horno, en papillote y a la plancha.
- Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.
- Moderar el consumo de sal, edulcorantes artificiales y bebidas con cafeína.
- Realizar actividad física moderada de forma regular.
- Controlar el peso.

Alimentación infantil

La nutrición durante la edad pediátrica ha evolucionado enormemente 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.

En los aspectos terapéuticos, se centraban a la prevención de enfermedades carenciales frecuentes, como las deficiencias de vitamina D o de hierro.

La introducción de determinados alimentos como los cereales con gluten a ciertas 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 y comprende varios meses durante los cuales el recién nacido se alimenta sólo de leche, la cual le da todos los nutrientes necesarios para su desarrollo

Para la mujer es el periodo de mayores requerimientos nutricionales y la desnutrición materna afecta al volumen de leche formado y a la composición en nutrientes de la misma.

La calidad de la leche materna dependerá de varios factores

Nutrición materna.

Número de veces y fuerza de succión del niño.

Edad gestacional en el momento del parto.

Nutrición del lactante

La leche materna es el alimento idóneo para el lactante pequeño.

Introducción de alimentos

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

La leche materna es el alimento ideal durante los primeros 6 meses.

Al aconsejar la alimentación complementaria se debe de ver el ambiente sociocultural.

La alimentación complementaria no se da antes de las 17 semanas ni después de las 26 semanas.

La edad de inicio de la alimentación complementaria se debería individualizar en cada lactante.

Si se empieza la alimentación complementaria con carne, su cantidad debe ser inferior a 20-25g/día.

Retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos.

Es prudente evitar la introducción precoz y tardía del gluten.

Iniciar la administración de alimentos con grumos a partir de los 9-10 meses.

Valorar individualmente la administración de suplementos de hierro.

Bibliografía:

- Planeación dietética. (s. f.). Plataforma educativa Uds. Recuperado 24 de febrero de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>