

NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

NOMBRE DEL TRABAJO: CUADRO SINÓPTICO

MATERIA: PLANEACION DIETETICA

GRADO: 2°

GRUPO: NUTRICIÓN

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

Alimentación saludable

- Suficiente
- Equilibrada
- Variada
- Adecuada

Mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido

Necesidades energéticas

340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre.
452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre.

Ácidos grasos esenciales para el embarazo es de alrededor de 620 g.

El RDA de vitamina C para una mujer embarazada es 13% mayor que para una mujer no embarazada

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

Una mujer cuyo peso es normal debe subir 1 a 2 kg. Durante el primer trimestre, seguido de 2 kg.

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

Un peso mayor al recomendado se asocia con bebés más grandes

Parto por cesárea y retención del peso después del parto, al igual que con diabetes gestacional y preclamsia

BASES Y NORMAS

Las mujeres maduras que se embarazan necesitan relativamente pocas modificaciones en las recomendaciones

Las adolescentes embarazadas necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto

Comporta una amplia serie de cambios fisiológicos ligados al efecto de las hormonas producidas por el organismo materno y por la placenta

Permiten el desarrollo del feto y, al mismo tiempo, satisfacer las necesidades maternas

PLANIFICACIÓN DE MENÚS

Recomendaciones generales

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

La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos

Las técnicas culinarias son cocción al agua (vapor, hervido, escalfado), al horno, en papillote y a la plancha

Moderar el consumo de sal (utilizar sal yodada), edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína

ALIMENTACIÓN INFANTIL

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

La osteoporosis y la HTA; las formas de obesidad que se inician en la infancia tienden a perpetuarse en el adulto y se asocian a otras enfermedades como la DM2

La alimentación a lo largo de la infancia, diferenciada por periodos de edad (lactante, preescolar-escolar y adolescente)

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

- Periodo de mayores requerimientos nutricionales
- La composición de la leche varía durante la lactancia

La calidad de la leche materna 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

Nutrición del lactante

LM es el alimento idóneo para el lactante pequeño

La OMS preconiza que debe ser el único alimento hasta los seis meses, y a partir de esa edad se debe introducir la AC

La AC es un proceso que empieza cuando la LM exclusiva no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

Recomendaciones generales para la alimentación del lactante

La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses.

La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas (cuatro meses cumplidos) ni más tarde de las 26 semanas

La LV no debería introducirse como principal bebida antes de los 12 meses, aunque puede administrarse en pequeños volúmenes añadidos a otros alimentos, por ejemplo en forma de yogur

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

NIÑO

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

A partir de los 12 meses, la mayoría comienza a utilizar la cuchara, y deja de derramar los alimentos entre los 15 y los 18 meses

El niño come jugando, por lo que la forma de presentación del alimento y las diferencias de textura pueden favorecer su ingesta

La ingesta media recomendada de un nutriente para cubrir los requerimientos del 98% de la población sana

- Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día
- Proteínas: 1,1 g/kg/día
- HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT
- Fibra: AI de 19 g/día
- HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT

NUTRICIÓN DEL NIÑO PREESCOLAR, ESCOLAR Y ADOLESCENTE

NUTRICIÓN PREESCOLAR Y ESCOLAR

El preescolar puede tener periodos de inapetencia, poco interés por los alimentos o rechazo de nuevos sabores, puede expresar verbalmente su aceptación

El niño escolar no suele tener conductas caprichosas con la alimentación pero tiene la suficiente libertad para conseguir alimentos no adecuados nutricionalmente

Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta

40% de los niños no dedica el tiempo suficiente a desayunar, recomendado entre 10 y 15 minutos, y a medida que crecen este tiempo se reduce

- Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/día en niñas.
- Proteínas: 0,95 g/kg y día
- HC: 130 g/día (45-65% del VCT)
- Lípidos: el 25 y el 35% del VCT, con AI de AGP n-6 de 10 g/día

NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE

Este periodo se caracteriza por un rápido crecimiento en peso y talla, adquiriéndose el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta

Se producen una serie de cambios físicos, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios

Recomendaciones

- Consumo de leche como principal aporte de calcio
- Disminuir el consumo de embutidos
- Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva

BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste. 2022. ANTOLOGIA PLANEACIÓN DIETÉTICA. PDF.
Recuperado el 26 Febrero 2022.Pgs. 64-85

[*c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf)
(plataformaeducativauds.com.mx)