

**Nombre del Alumno:**

Juan Pablo Palacios González

**Nombre del Profesor:**

Daniela Monserrat

**Nombre del Trabajo:**

Cuadro

**Materia:**

Planeación Dietética

**Grado:**

Segundo Cuatrimestre

**Grupo:**

LNU-02

Comitán de Domínguez, Chiapas a 11 de marzo del 2023

# DIETAS DE DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

## EMBARAZO Y LACTANCIA

Periodo en el que se somete a la mujer a una dieta saludable para la formación de un bebe.

- Cubrir las necesidades nutritivas de la mujer
- Satisfacer nutritivamente el crecimiento facial
- Preparar el organismo materno para afrontar el parto.

## BASES Y NORMAS

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

Son adaptaciones que permiten el desarrollo del feto y, al mismo tiempo, satisfacer las necesidades maternas.

## CONTROL DE PESO

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

Ingesta de líquidos de alrededor de 9 tazas

Normal subir 10-12 kg

# DIETAS DE DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

## ALIMENTACIÓN INFANTIL

Conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados  
Evitar enfermedades.

Hábitos dietéticos adecuados desde el nacimiento y a lo largo de toda la edad pediátrica.

Periodo en el que se somete a la mujer a una dieta saludable para la formación de un bebe.

## DIETAS POST-LACTANCIA

Primer periodo de vida y comprende varios meses durante los cuales el recién nacido se alimenta solo de leche.

Aporta todos sus nutrientes para su normal desarrollo

La madre debe de perder peso y recuperar el peso anterior al embarazo.

De mayores requerimientos nutricionales y la desnutrición materna.

## EMBARAZO Y LACTANCIA

Periodo en el que se somete a la mujer a una dieta saludable para la formación de un bebe.

Periodo en el que se somete a la mujer a una dieta saludable para la formación de un bebe.

Periodo en el que se somete a la mujer a una dieta saludable para la formación de un bebe.

# DIETAS DE DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

## INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

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

La AC se debe valorar el ambiente sociocultural,

La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas ni más tarde de las 26 semanas

## NORMAS Y CALENDARIOS

El niño de 1 a 3 años se encuentra en una etapa de periodo de crecimiento rápido del lactante y el periodo de crecimiento establece del escolar.

De funciones psicomotoras como el lenguaje de la marcha. Las funciones digestivas un grado de madurez suficiente como para que la alimentación se asemeje a la del niño mayor.

## Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c962216590dec421978e56ad69594231-LC-LNU201%20PLANEACI%C3%93N%20DIETETICA.pdf>