

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN 2A



PLANEACION DIETETICA

“MAPA CONCEPTUAL”

NOMBRE DE LA UNIDAD III

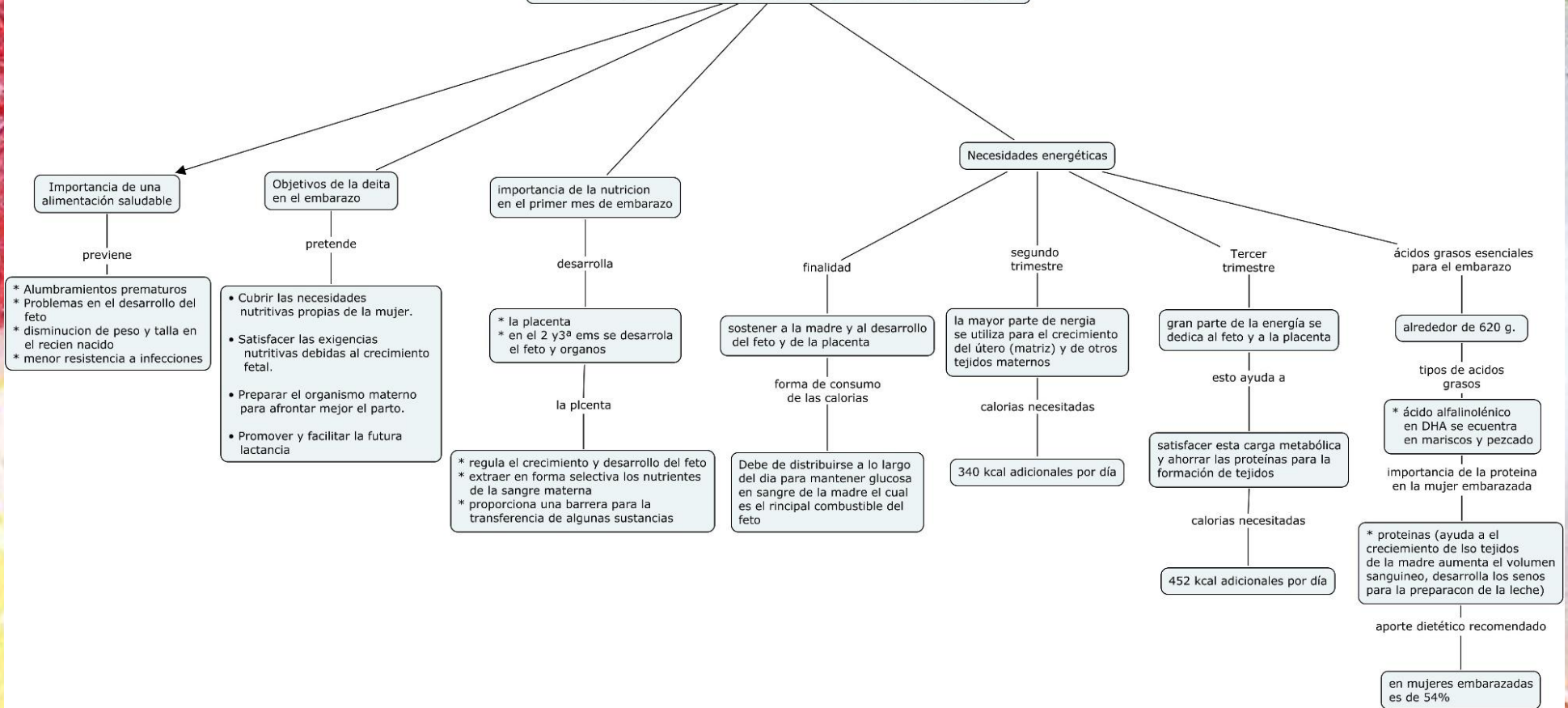
DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

DOCENTE: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUILAR CRUZ

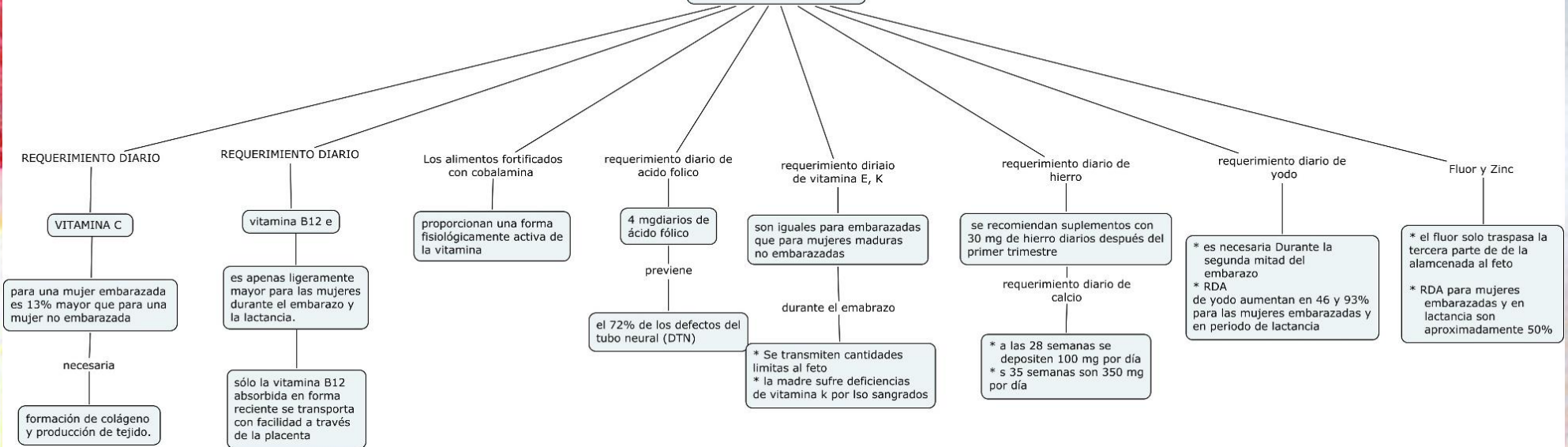
FECHA DE ENTREGA: 10 DE MARZO 2023

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

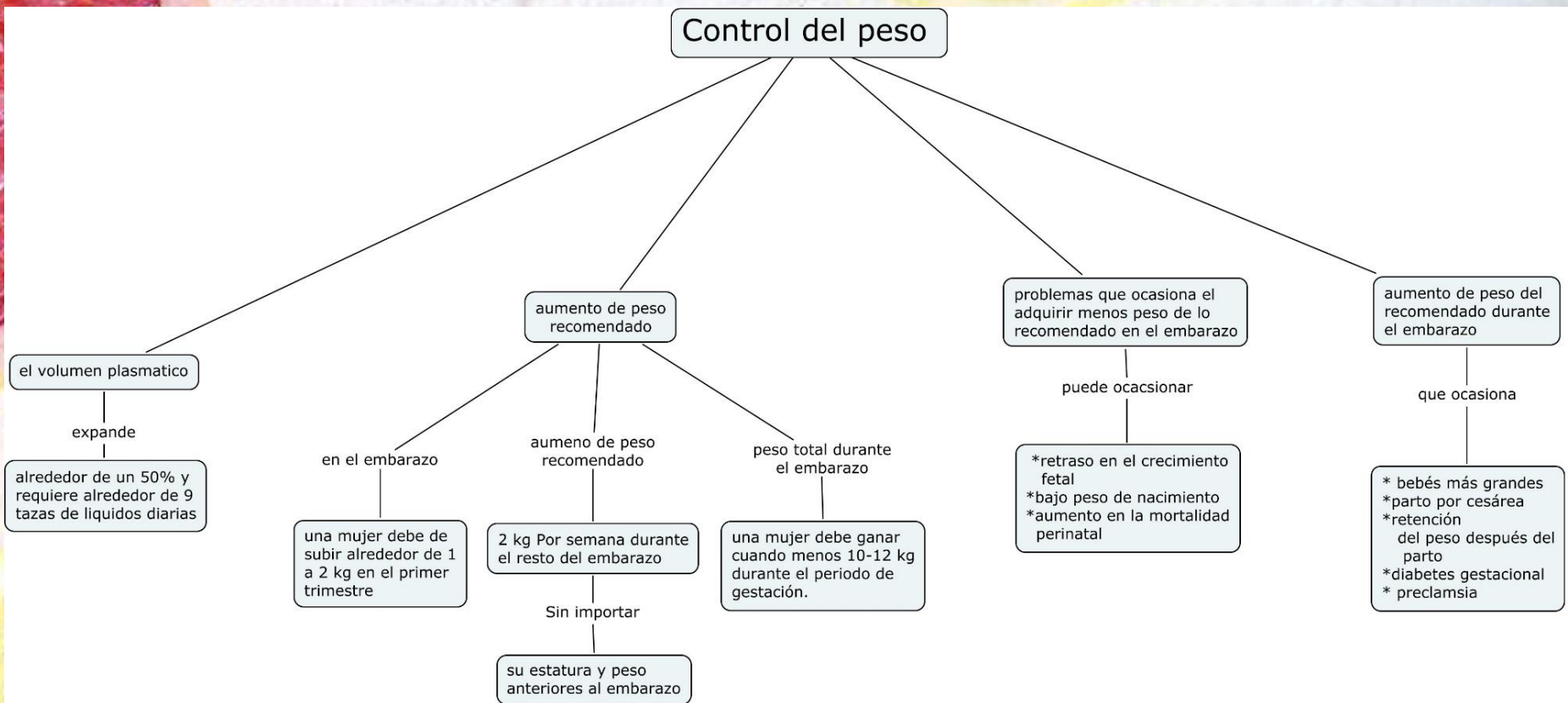


DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

VITAMINAS EN EL EMBARAZO



Control del peso



Bases y normas

embarazo en mujeres maduras

necesitan

pocas modificaciones en las recomendaciones

Los planes de alimentación

deben tener suficiente variedad para proporcionar todos los nutrientes requeridos

embarazo en mujeres adolescentes

necesitan

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

como inicia el embarazo

inicia

con la implantacion de un ovulo fecundado generando cambios fisicos debido a las hormonas

siguientes cambios

*adaptaciones que permiten el desarrollo del feto y a la vez satisfacer las necesidades maternas

Planificación del menú.

Recomendaciones generales

perfil calorico (10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos)

distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día

reduce

náuseas y vómitos.

*seleccionar los alimentos en función de su calidad
*alimentos de todos los grupos.

técnicas culinarias más aconsejables

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

no consumir: alcohol y tabaco

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

Realizar AF moderada

controlar el peso

Alimentación infantil.

en la actualidad

datos epidemiológicos,
experimentales y clínicos
que demuestran que las
enfermedades más prevalentes

donde

las afecciones se reflejan
en la etapa de adultos
teniendo origen en la edad
pediátrica

afecciones que se reflejan
en la etapa adulta teniendo
origen en la edad pediátrica

obesidad que se
inician en la infancia

tienden a perpetuarse
en el adulto y se asocian
a otras enfermedades
como la DM2

La caries dental en la
etapa infantil

repercute

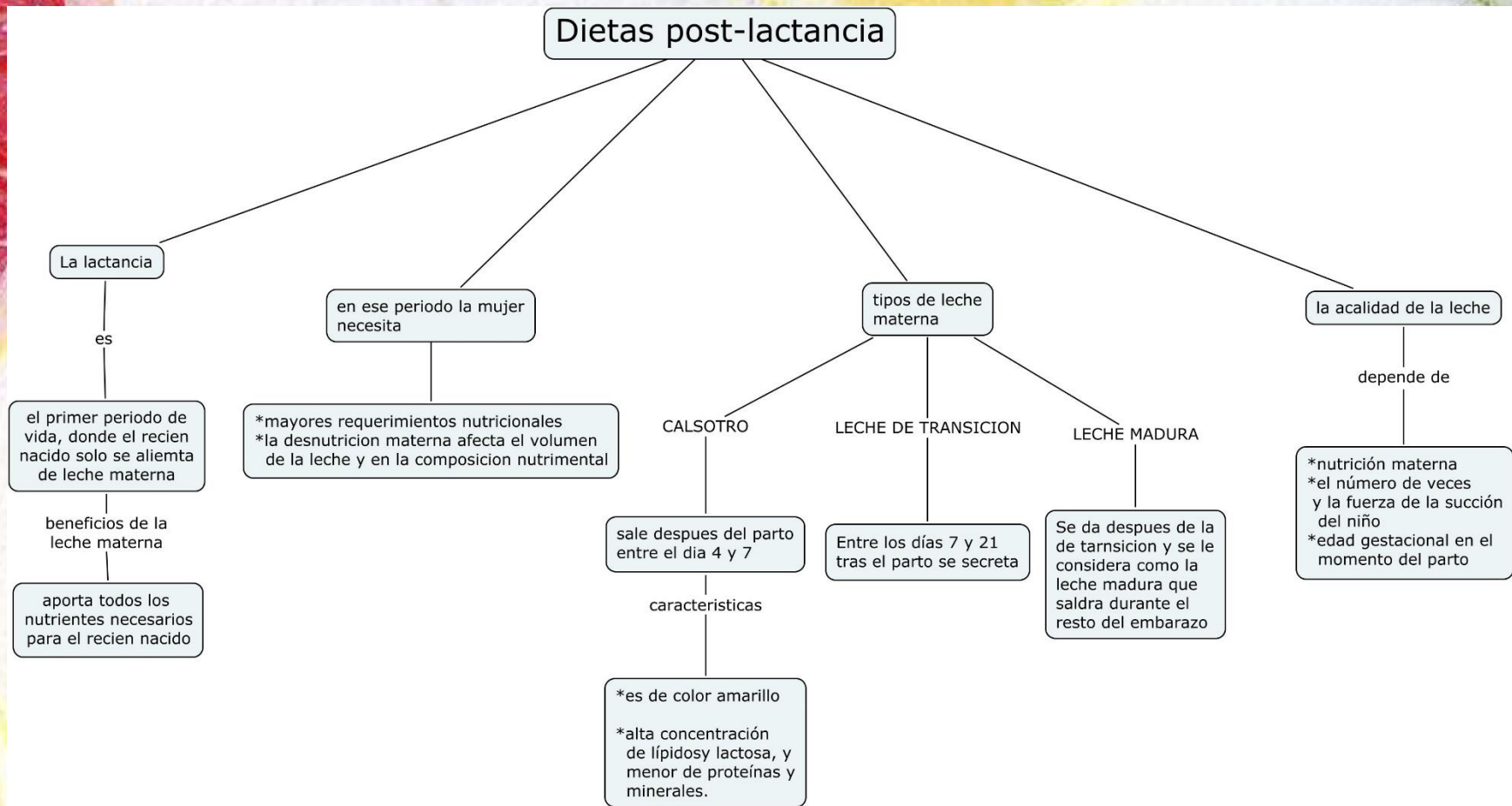
en la etapa de la adultos

la alimentación artificial
en el lactante

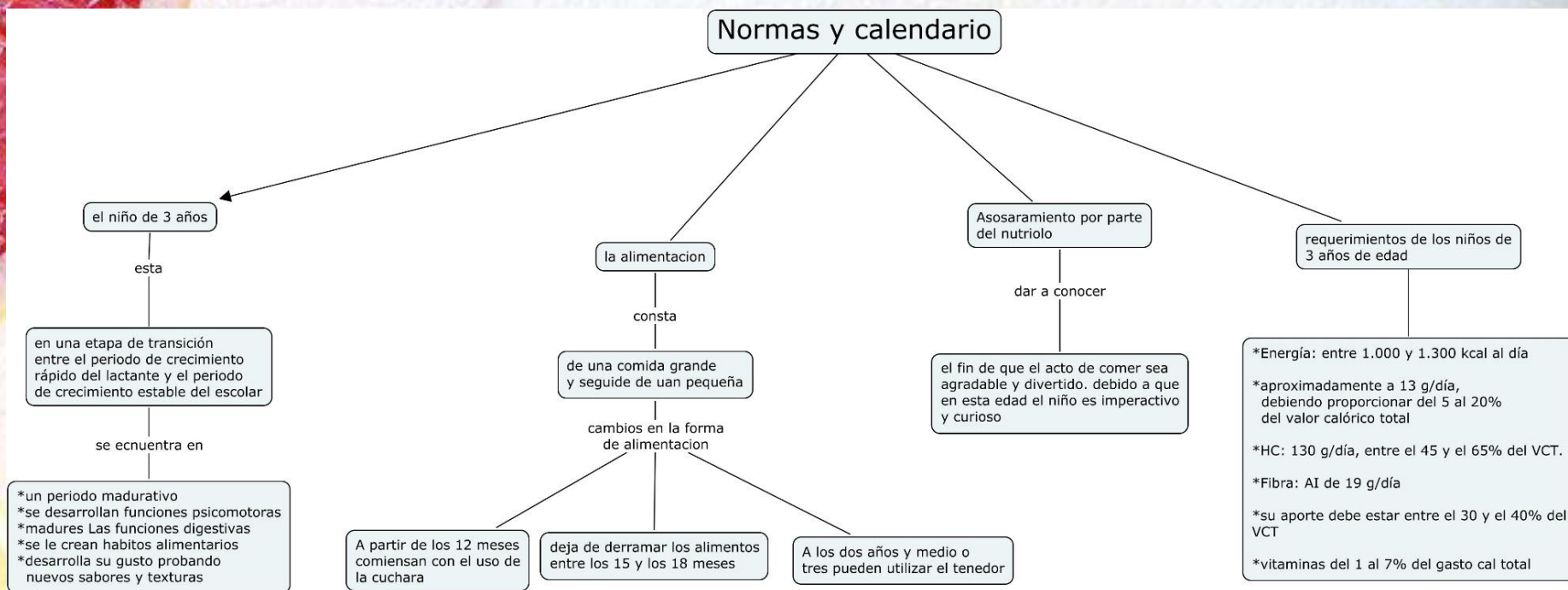
se relaciona con

en la DM tipo 1 (DM1)

Diets post-lactancia



Normas y calendario



Alimentación en el niño pre-escolar, escolar y adolescente.

