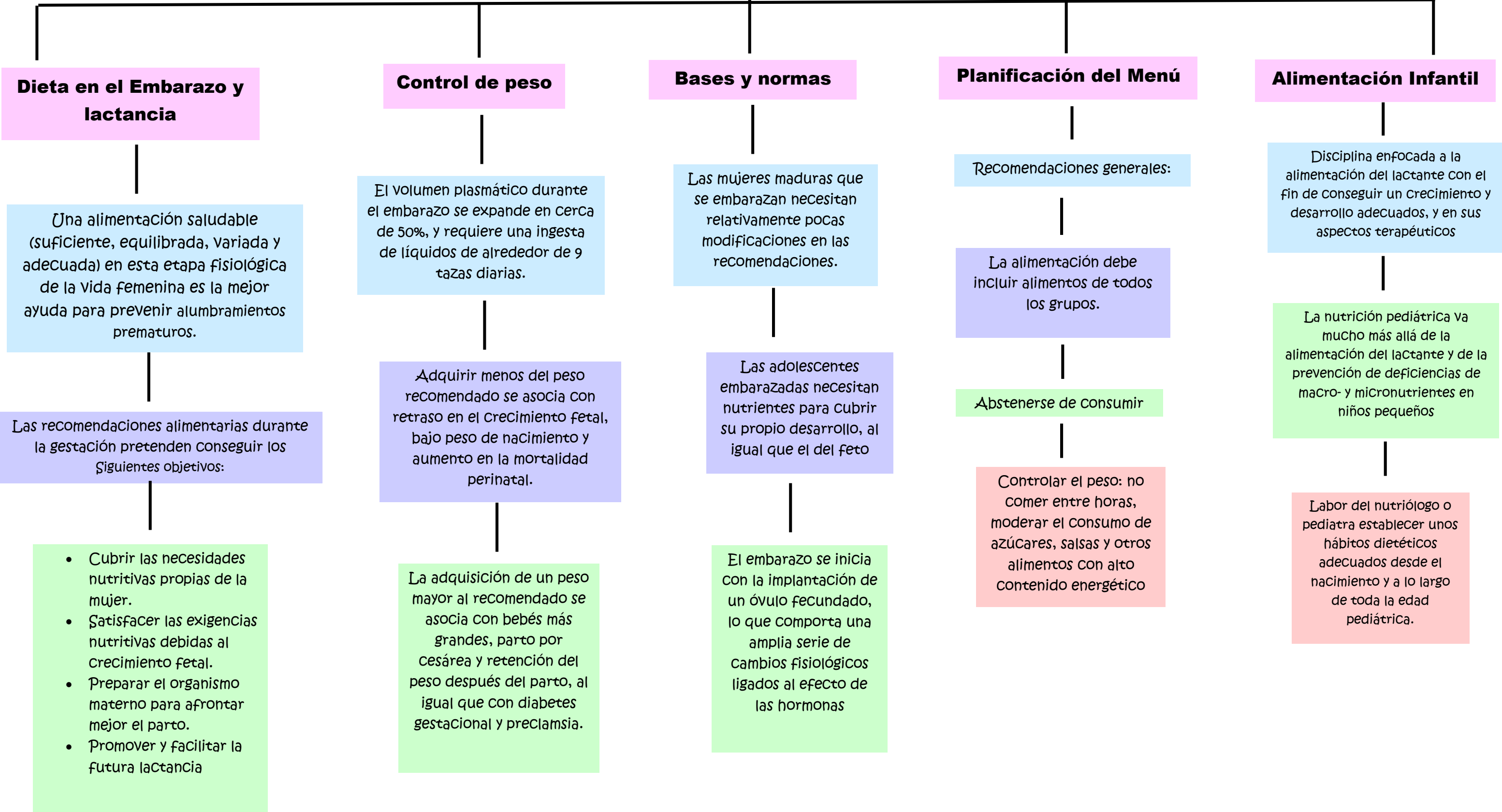


Dietas en distintas etapas de la vida



Dieta en el Embarazo y lactancia

Una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada) en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros.

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

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.

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

La adquisición de 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

El embarazo se inicia con la implantación de un óvulo fecundado, lo que comporta una amplia serie de cambios fisiológicos ligados al efecto de las hormonas

Planificación del Menú

Recomendaciones generales:

La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.

Abstenerse de consumir

Controlar el peso: no comer entre horas, moderar el consumo de azúcares, salsas y otros alimentos con alto contenido energético

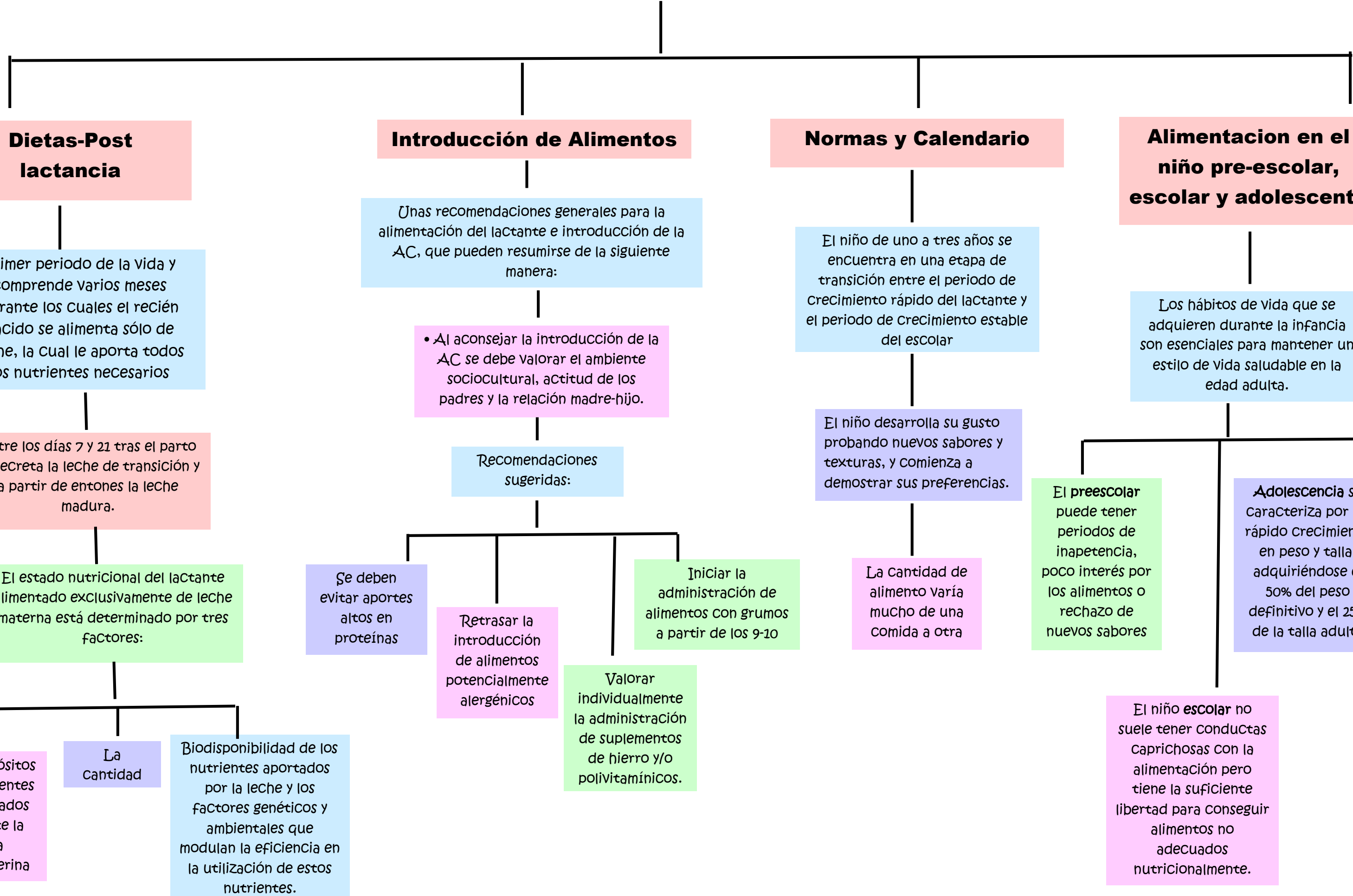
Alimentación Infantil

Disciplina enfocada a la alimentación del lactante con el fin de conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados, y en sus aspectos terapéuticos

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

Labor del nutriólogo o pediatra establecer unos hábitos dietéticos adecuados desde el nacimiento y a lo largo de toda la edad pediátrica.

Dietas en distintas etapas de la vida



Dietas-Post lactancia

Primer periodo de la vida y comprende varios meses durante los cuales el recién nacido se alimenta sólo de leche, la cual le aporta todos los nutrientes necesarios

Entre los días 7 y 21 tras el parto se secreta la leche de transición y a partir de entonces la leche madura.

El estado nutricional del lactante alimentado exclusivamente de leche materna está determinado por tres factores:

Los depósitos de nutrientes acumulados durante la vida intrauterina

La cantidad

Biodisponibilidad de los nutrientes aportados por la leche y los factores genéticos y ambientales que modulan la eficiencia en la utilización de estos nutrientes.

Introducción de Alimentos

Unas recomendaciones generales para la alimentación del lactante e introducción de la AC, que pueden resumirse de la siguiente manera:

- Al aconsejar la introducción de la AC se debe valorar el ambiente sociocultural, actitud de los padres y la relación madre-hijo.

Recomendaciones sugeridas:

Se deben evitar aportes altos en proteínas

Retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos

Valorar individualmente la administración de suplementos de hierro y/o polivitamínicos.

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

Normas y Calendario

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

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

La cantidad de alimento varía mucho de una comida a otra

Alimentación en el niño pre-escolar, escolar y adolescente

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

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

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

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