



**NOMBRE DEL ALUMNO:**

Jimena Maldonado Marín.

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Daniela Monserrath Méndez Guillen.

**NOMBRE DEL TRABAJO:** mapa conceptual

**MATERIA:** planeación dietética.

**GRADO:** 2.

**GRUPO:** "A"

**fecha:** 11 de marzo del 2023



### 3.1. Dieta en el embarazo y lactancia.

Deben cuidarse con atención especial las embarazadas adolescentes, ya que las necesidades de éstas son superiores a las de la mujer adulta. Las recomendaciones alimentarias durante la gestación:

- Cubrir las necesidades nutritivas
- Satisfacer las exigencias nutritivas
- Preparar el organismo materno
- Promover la lactancia

### 3.1 Necesidades energéticas.

Durante los meses 7 a 9, o tercer trimestre, gran parte de la energía se dedica al feto y a la placenta. Una mujer embarazada necesita: 340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre. 452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre.

### 3.2. Control del peso

Durante el embarazo se expande en cerca de 50%.

En promedio, una mujer cuyo peso es normal debe subir 1 a 2 kg.

Durante el primer trimestre, seguido de 2 kg.

la adquisición de un peso mayor al recomendado se asocia con bebés más grandes, parto por cesárea y retención del peso.

## DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

### 3.3. Bases y normas.

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

### 3.4. Planificación del menú

Recomendaciones generales:

- 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
  - Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad
  - La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.
- Existen muchas más recomendaciones.

### 3.5. Alimentación infantil.

Según estudios las enfermedades más prevalentes en la sociedad tienen origen en la edad pediátrica. 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.

### 3.6. 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,

### 3.6 Nutrición del lactante.

A partir de los seis meses de edad la LM (leche materna) puede no aportar suficiente energía, proteínas, hierro, calcio y vitamina D.

Otros factores a valorar son la velocidad de crecimiento, la edad de paso de los movimientos de succión, deglución a succión-masticación-deglución, etc.

### 3.7. Introducción de alimentos.

Lo lógico es introducir los alimentos que contienen los nutrientes con riesgo de ingesta deficitaria.

A partir del sexto mes, se pueden introducir carne blanca, frutas, cereales, después del séptimo mes se introducen pescado, carnes roja y más.

### 3.8. Normas y calendario

Para la población de uno a tres años de ambos sexos los requerimientos son:

- Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día.
- Proteínas: 1,1 g/kg/día.
- HC: 130 g/día

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

- Los requerimientos a los seis años son:
- 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.
  - Lípidos: entre el 25 y el 35% del VCT, con AI de AGP n-6 de 10 g/día.

### 3.9 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.

### 3.9 Nutrición en adolescentes.

Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia y adolescencia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable es importante insistir en la necesidad de crear hábitos saludables durante estas etapas.

## DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

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

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

# BIBLIOGRAFIA.

Universidad del sureste(2023).Planeación dietética, segundo cuatrimestre,  
Comitán de Domínguez. (págs.50-69)