



Nombre: Cristal Alejandra Hernández Roblero

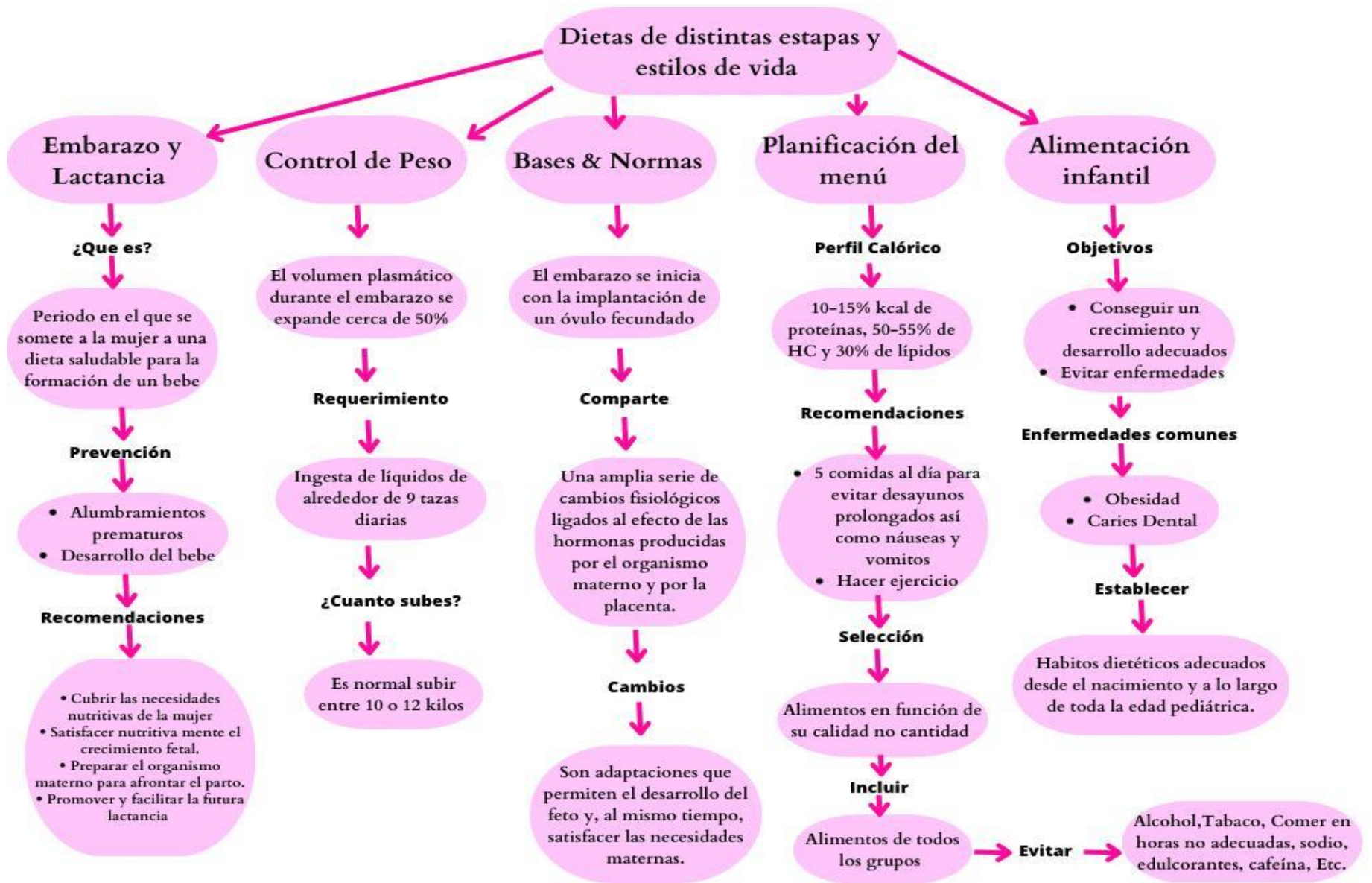
Maestra: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Grado: 2

Grupo: A

Materia: Planeación Dietética





Dietas de distintas etapas y estilos de vida

Embarazo y Lactancia

¿Que es?

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

Prevención

- Alumbramientos prematuros
- Desarrollo del bebe

Recomendaciones

- Cubrir las necesidades nutritivas de la mujer
- Satisfacer nutritiva mente el crecimiento fetal.
- Preparar el organismo materno para afrontar el parto.
- Promover y facilitar la futura lactancia

Control de Peso

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

Requerimiento

Ingesta de líquidos de alrededor de 9 tazas diarias

¿Cuanto subes?

Es normal subir entre 10 o 12 kilos

Bases & Normas

El embarazo se inicia con la implantación de un óvulo fecundado

Comparte

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

Cambios

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

Planificación del menú

Perfil Calórico

10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos

Recomendaciones

- 5 comidas al día para evitar desayunos prolongados así como náuseas y vomitos
- Hacer ejercicio

Selección

Alimentos en función de su calidad no cantidad

Incluir

Alimentos de todos los grupos

Evitar

Alcohol, Tabaco, Comer en horas no adecuadas, sodio, edulcorantes, cafeína, Etc.

Alimentación infantil

Objetivos

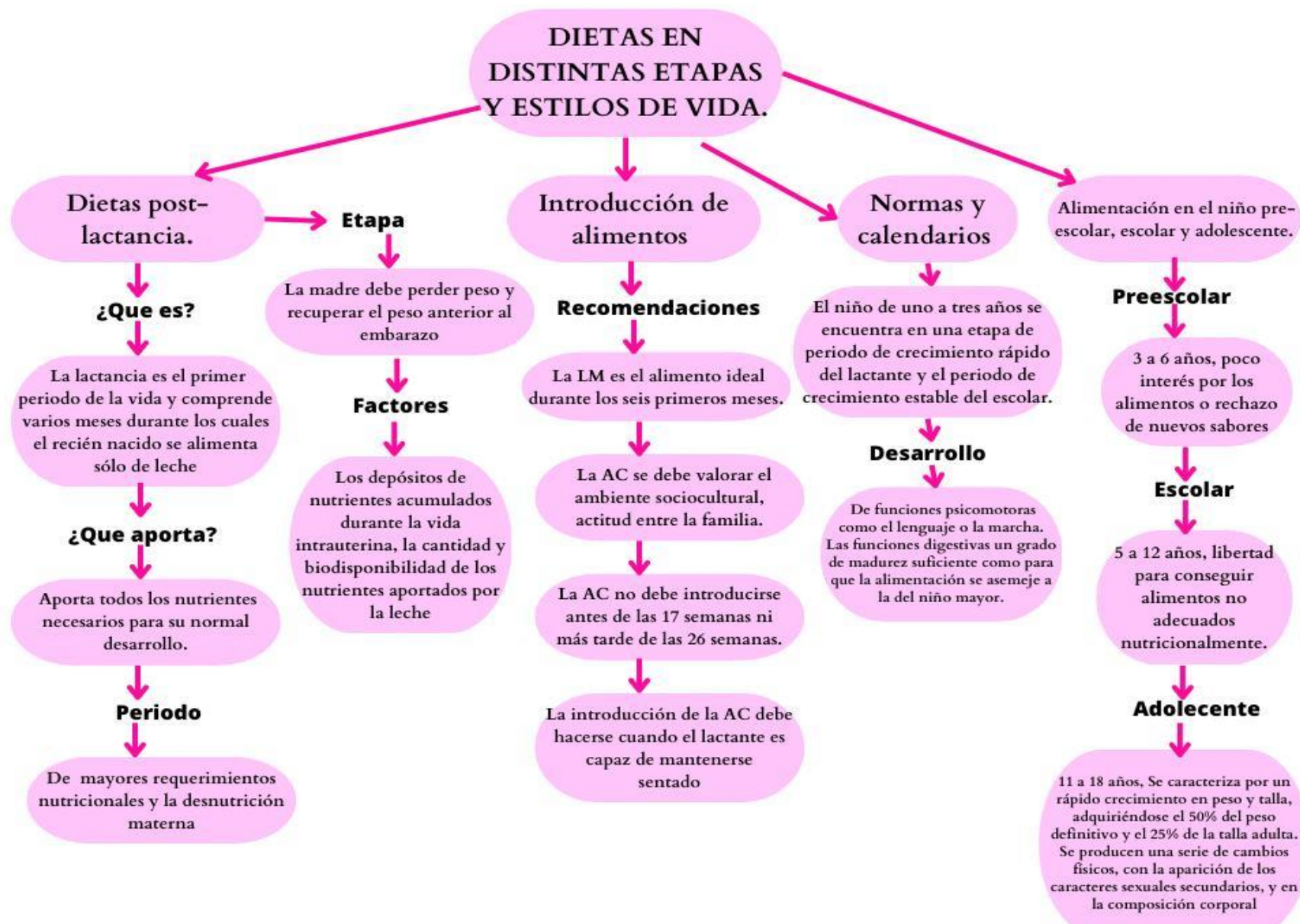
- Conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados
- Evitar enfermedades

Enfermedades comunes

- Obesidad
- Caries Dental

Establecer

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



BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste. 2023.Planeación Dietetica.Unidad 3.PDF.

