

Nombre del Alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Profesor:

Daniela Monserrat Méndez

Nombre Trabajo:

Mapa Conceptual

Materia:

Planeación Dietética

Grado:

Segundo Cuatrimestre

Grupo:

LNU-02



DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

Sus objetivos

Cubre necesidades nutritivas de la mujer. Satisface las exigencias nutritivas, prepara el organismo materno para el parto, promueve y facilita la lactancia.

Sus necesidades energéticas

2do trimestre: 340kcal adicionales/día.
3er trimestre: 452kcal adicionales/día

El zinc no se moviliza desde los tejidos de la madre.

Su RDA

Mujeres embarazadas y en lactancia son aprox 50% mayores que los de otras mujeres.

A las 28 semanas se depositan 100 mg/día en el esqueleto fetal

A las 35 semanas son 350 mg /día.

Cerca de 25 a 30 g de calcio se transfieren al feto, la mayoría durante el 3er trimestre.

CONTROL DEL PESO

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

Durante el primer trimestre, seguido de 2 kg

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

Sin importar su talla y peso anteriores al embarazo, la mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.

BASES Y NORMAS

Las mujeres maduras que se embarazan necesitan pocas modificaciones en las recomendaciones.

Los planes de alimentación seleccionados por ellas mismas deben tener suficiente variedad para proporcionar todos los nutrientes requeridos.

Las adolescentes embarazadas necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto.

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ

RECOMENDACIONES GENERALES.

Selección de alimentos en calidad y no en cantidad

Debe incluir todos los grupos de alimentos

Abstenerse de consumir alcohol y tabaco

Las técnicas culinarias más aconsejables son cocción al agua.

Moderar el consumo de sal, edulcorantes artificiales y cafeína

Realizar AF de forma regular

Controlar el peso

Distribuir la ingesta en 5 comidas al día para evitar ayunos

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

ALIMENTACIÓN INFANTIL

Para la aterosclerosis, la osteoporosis y la HTA

Las formas de 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, ya se manifiesta en la infancia, tiene repercusiones también en el adulto.

La nutrición pediátrica va más allá de la alimentación del lactante y de la prevención de deficiencias de macro- y micro nutrientes en niños pequeños.

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

DIETAS POST-LACTANCIA

Para la mujer, es el periodo de mayores requerimientos nutricionales

NUTRICIÓN DEL LACTANTE

FACTORES NUTRICIONALES

De los 6 meses de edad (en algunos casos a partir de los 4-5 meses) la LM puede no aportar suficiente energía, PROT, hierro, calcio y VIT D, especialmente si el volumen de LM es bajo.

La desnutrición materna afecta significativamente al volumen de leche formado y a la composición en nutrientes de la misma.

La AC son la velocidad de crecimiento, la edad de paso de los movimientos de succión, deglución a succión-masticación-deglución.

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

RECOMENDACIONES

La LM ideal para los 6 meses

La AC no se introducen antes de las 17 semanas ni después de las 26 semanas

Si se empieza la AC con carne su cantidad debería ser inferior a 20-25 g/día

Retrasar la introducción de alimentos potencialmente alérgicos

Iniciar la administración de alimentos con grumos a partir de los 8-10 meses

NORMAS Y CALENDARIO

El menor GMB en el crecimiento condiciona que tenga una - necesidad energética y por tanto una menor ingesta total, por lo que puede dar la sensación de que come menos.

La cantidad de alimento varía mucho de una comida a otra, y en general una gran comida va seguida de otra de menor cantidad.

De los 12 meses

Se comienza a utilizar la cuchara, y deja de derramar los alimentos entre los 15 y los 18 meses

A los dos años y medio o tres pueden utilizar el tenedor.

Requerimientos de 1 - 3 años:

Energía: 1.000 y 1.300 kcal/día

PROT: 1.1 g/kg/día a 1g/día, proporciona del 5 al 20% del VCT

HC: 120 g/día entre 45 y 65% del VCT

Fibra: 19 g/día

LIP: debe de estar entre el 20% y el 40% del VCT

ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO PRE-ESCOLAR, ESCOLAR Y ADOLESCENTE

Requerimientos a los 6 años

Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/día en niñas

PROT: 0.85 g/kg y día, aprox. 19g/día (10 al 30% del VCT)

HC: 120 g/día (45-65% del VCT) las Al de fibra son 19 g/día

LIP: 25 y el 28% del VCT

ADOLESCENTE

Se caracteriza por un rápido crecimiento de peso y talla, adquiriendo el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta.

Condiciona un incremento acusado de los requerimientos energéticos, de prot, vit (A, C, E y folatos) min (calcio, zinc, y hierro)

FUENTE:

Universidad del Sureste.2023.Antología de Planeación Dietetica.PDF.7ª Edición.Edit.Panoamericano