

Dietas en distintas etapas y estilos de vida

UNIDAD III

Mariza Alejandra Cancino Morales

Mapa Conceptual





DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA



Alimentación saludable

Etapas fisiológicas de la vida femenina

Recomendaciones alimentarias durante la gestación

Consumir una dieta balanceada durante la gestación.

Los nutrientes requeridos provienen de la dieta de la madre o de las reservas de su cuerpo.

Durante este periodo de rápido crecimiento y desarrollo, la madre necesita nutrientes adicionales, incluyendo kilocalorías, proteínas y ciertas vitaminas y minerales.

Entrar al embarazo con buenas reservas de nutrientes

Evitar las sustancias dañinas, como el alcohol y los fármacos contraindicados

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

Placenta

Conducto pasivo de nutrientes: regula el crecimiento y desarrollo del feto, además de que puede extraer en forma selectiva los nutrientes de la forma apropiada a partir de la sangre materna.

Necesidades energéticas

sostener a la madre y al desarrollo del feto y de la placenta, se requiere un aumento de energía.

Segundo trimestre

Parte de esta energía se dedica al crecimiento del útero (matriz) y de otros tejidos maternos.

340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre.

Ácidos grasos esenciales para el embarazo es de alrededor de 620 g.

El DHA es tan importante para el crecimiento fetal que la placenta lo transfiere en forma activa al feto dándole preferencia

El RDA de hierro para el embarazo supone una tasa de absorción de 20%. En general se recomiendan suplementos con 30 mg de hierro diarios después del primer trimestre

Tercer trimestre

Parte de la energía se dedica al feto y a la placenta

452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre.

La vitamina C es necesaria para la formación de colágeno y producción de tejido.

El aporte dietético recomendado (RDA) de proteína en las embarazadas es 54% mayor que para las mujeres no embarazadas.

Los RDA para mujeres embarazadas y en lactancia son aproximadamente 50% mayores que los de otras mujeres.

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

Control del peso

Mujer cuyo peso es normal debe subir 1 a 2 kg. Durante el primer trimestre

2 kg. Por semana durante el resto del embarazo.

Una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.

Menos del peso r

Se asocia con retraso en el crecimiento fetal, bajo peso de nacimiento y aumento en la mortalidad perinatal.

Más del peso r

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

Mujeres Adolescentes

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

Mujeres Maduras

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

Recomendaciones para la planificación del menú

Cinco comidas al día

Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.

Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.

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

Seleccionar los alimentos en función de su calidad

La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.

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

Controlar el peso

Realizar AF moderada

DIETAS POST-LACTANCIA

