



**NOMBRE: HILARY ARIADNE GUILLÉN
MALDONADO**

**NOMBRE DE LA PROFESORA:
DANIELA MONSERRAT MENDEZ
GUILLÉN**

ACTIVIDAD: MAPA CONCEPTUAL

**NOMBRE DE LA MATERIA:
PLANEACIÓN DIETÉTICA**

**CUATRIMESTRE: 2DO
CUATRIMESTRE**





DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.



DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA.

Una alimentación saludable en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido, como pueden ser disminución de peso o de talla, menor resistencia a las infecciones y otros.

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.

CONTROL DEL 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.

Una mujer cuyo peso es normal debe subir 1 a 2 kg

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



BASES Y NORMAS.

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

El perfil calórico de la dieta de una mujer embarazada es el mismo que el de una mujer adulta (10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos).

Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados y reducir en la medida de lo posible náuseas y vómitos.

Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad

La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.

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

Realizar AF moderada (caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto) de forma regular.

Controlar el peso



DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.



ALIMENTACIÓN INFANTIL

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 nutrición pediátrica va mucho más allá de la alimentación del lactante y de la prevención de deficiencias de macro- y micronutrientes en niños pequeños

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

DIETAS POST-LACTANCIA.

Durante los 4-7 días después del mismo se secreta el calostro

Alta concentración de lípidos y lactosa

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

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses.

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

La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas (cuatro meses cumplidos) ni más tarde de las 26 semanas.

La introducción de la AC debe hacerse cuando el lactante es capaz de mantenerse sentado con apoyo tiene buen control de los movimientos del cuello e inicia los movimientos de masticación

NORMAS Y CALENDARIO

Las funciones digestivas adquieren un grado de madurez suficiente como para que la alimentación se asemeje a la del niño mayor.

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

A partir de los 12 meses, la mayoría comienza a utilizar la cuchara

Deja de derramar los alimentos entre los 15 y los 18 meses

ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO PRE-ESCOLAR, ESCOLAR Y ADOLESCENTE

El preescolar puede tener periodos de inapetencia, poco interés por los alimentos o rechazo de nuevos sabores, puede expresar verbalmente su aceptación o rechazo como modo de mostrar su autonomía

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

Adolescencia

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.

