



Mi Universidad

Mapa conceptual

Alexa Paola Bermúdez Fernández

Tercer Parcial

Planeación dietética

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nutrición

2do cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 9 de marzo del 2024

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

Dieta en el embarazo y lactancia.

Una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada) 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

Recomendaciones

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

Después del nacimiento y destete de un niño, la madre necesita tiempo para reabastecer sus reservas de nutrientes.

La mejor acción que puede realizar una mujer embarazada a favor de su hijo por nacer es entrar al embarazo con buenas reservas de nutrientes y consumir una dieta balanceada durante la gestación

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.

Aumento de peso recomendado

una mujer cuyo peso es normal debe subir 1 a 2 kg. Durante el primer trimestre, seguido de 2 kg

Sin importar

Su estatura y peso anteriores al embarazo, una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.

La adquisición de un peso mayor al recomendado se asocia con bebés más grandes, parto por cesárea y retención del peso después del parto, al igual que con diabetes gestacional y preclamsia.

Planificación del menú.

Recomendaciones generales

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.

La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos. .

Controlar el peso: no comer entre horas, moderar el consumo de azúcares, salsas y otros alimentos con alto contenido energético que provocarían una ganancia excesiva de peso, y evitar dietas hipocalóricas que podrían conllevar deficiencias nutricionales en la madre y en el feto.

Abstenerse de consumir alcohol y tabaco. .

Diets 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.

La OMS preconiza

que debe ser el único alimento hasta los seis meses, y a partir de esa edad se debe introducir la AC.

La AC

Es un proceso que empieza cuando la LM exclusiva no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante

Factores

La velocidad de crecimiento, la edad de paso de los movimientos de succión, deglución a succión-masticación-deglución, la maduración de los sistemas de digestión, absorción, etc.

Introducción de alimentos

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

Introducción de la AC

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

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.

Recomendaciones

Retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos (pescados, huevos, ciertas frutas)

Iniciar la administración de alimentos con grumos a partir de los 9-10 meses.

Es prudente evitar la introducción precoz (antes de los cuatro meses) y tardía (más de siete meses) del gluten

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

Pre-escolar

Puede tener periodos de inapetencia, poco interés por los alimentos o rechazo de nuevos sabores

Escolar

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

Requerimientos a los seis años

Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas. • Proteínas: 0,95 g/kg y día, lo cual significa aproximadamente 19 g/día (1030% del VCT). • HC: 130 g/día (45-65% del VCT) las A de fibra son 19 g/día.

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. Condiciona un incremento de los requerimientos energéticos, de proteínas, de algunas vitaminas y de minerales