



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López

Nombré dél profesor: Daniela Monserrat Méndez
Guillén

Nombre del tema : dietas en distintas etapas y
estilo dé vida

Nombre de la materia : planeación dietética

Nombre de la licenciatura : nutrición.

Unidad 3

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

LACTANCIA Y EMBARAZO

Alimentación saludable.

no padecer enfermedad Durante el embarazo.
recomendación de alimentos.

Durante él 4 y 6 mes la energía se dedica al
crecimiento del útero.

CUBRIR NECESIDAD NUTRITIVA

preparación del
organismo materno.
promover y facilitar la
lactancia.

LA EMBARAZADA NECESITA

340 kcal adicional
por día .
ácido alfa linoleico
aumenta Durante la
lactancia.

LA PROTEÍNA FORMA EL TEJIDO FETAL

el ácido fólico Para todas las Mujeres en
tiempo de reproducirse.
las embarazadas no se deben exceder con
las vitaminas.

CONTROL DEL PESO

el volumen plástico se expande
aproximadamente a un 50%

EL AUMENTO DE PESO VARÍA

DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE DEBE SUBIR 1 A 2 KG Y EN EL SEGUNDO 2 KG

una mujer debe ganar
10 a 12 Kg Durante la
gestación

NORMAS Y BASES

el embarazo comienza con la
implantación de del óvulo
fecundado

CAMBIOS FISIOLÓGICOS POR EL EFECTO DE LAS HORMONAS QUE PRODUCE EL ORGANISMO

cambios adaptados
que permiten el
desarrollo del feto

PLANES DE ALIMENTOS

variedad para
proporcionar Los
nutrientes que requiere

ADOLESCENTES EMBARAZADA

necesita más nutrientes para el desarrollo del
feto y de ellas mismas