



Mi Universidad

mapa conceptual

Nombre del Alumno: Jazmín Alejandra Aguilar Hernández

*Nombre del tema : Dietas en distintas etapas y estilos de vida
Parcial : segundo cuatrimestre*

Nombre de la Materia: planeación dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: licenciatura en nutrición

Cuatrimestre II

Diets en distintas etapas de la vida

Menú en embarazadas

Requerimiento nutricional

Mantener su dieta variada y equilibrada

Mantener la ingesta de alimentos

Y

En algunos casos prohibir alimentos

Si en algunos casos pueden excederse del peso o hacerles falta peso

Evitar contagios y enfermedades

Mantenerlos saludables

Y

Con nutrimentos necesarios durante todo el embarazo

Como

Las dietas post lactancia

Comprende en varios meses al infante

Y

El recién nacido se alimenta solo de leche materna

Con forme a lo que necesite la madre

Para no excedernos del peso ideal

Y

Que no consiga tener un peso muy elevado

Como también

Se restringen algunos alimentos los cuales tengan muchas calorías

Es el periodo de mayores requerimientos nutricionales

Por el requerimiento y desgaste de la leche materna

Diets del infante

Para mantener al feto, a la madre y la placenta estable

Necesarias durante el cuarto y sexto mes (segundo trimestre)

Estas son para conservar todas las proteínas

Al cuidar la dieta

Mientras esté en el rango sugerido de elevación

Tenemos que mantener el peso

Y

Si en su caso es mucha elevación de peso

Disminuir el consumo de embutidos y seleccionar magros

Evitando el consumo de chucherías y comida chatarra

Tienen que

Satisfacción de energía

Manteniendo en un estado saludable a los organismos de la madre

Cuidar la ingesta de alimentos en la madre durante la lactancia

Evita

Enfermedades en la madre e hijo

Es necesario llevar una alimentación saludable

Suficiente, equilibrada, variada y adecuada

Y

Mantener todos los tejidos que el embarazo necesita

Se recomienda dividir la ingesta en 5 comidas al día

Ayunos prolongados

Reduciendo la medida de cada comida

Evitando

Náuseas y vómitos

Se deben seleccionar alimentos

Según su aporte nutricional

Y

Mantener el consumo de leche materna durante los primeros 6 meses

Y

Su función de calidad

También

Se ha detectado deficiencias en el desayuno y cena

Por la ingesta muy desequilibrada de los alimentos

Los cuales podemos cambiarlos

A esto se recomienda

Cubre necesidades nutritivas de la madre y del bebé

Promueve y facilita la futura lactancia

Manteniendo su consumo en alimentos

Mantener consumo de azúcares

Evitando patologías a temprana edad

Para no afectar el resultado del embarazo

Esto manda una barrera de protección al bebé

En el principal trimestre es fundamental

Para aportar todos los nutrientes necesarios

Para evitar una desnutrición

Universidad del sureste.2023.antologia de Planeacion dietética .pdf.

<https://plataformaeducativauds>

[.com.mx/assets/docs/libro/Inu/7143df8dbf8818758a68c4a1df400d36-lc-lnu201-planeación%20dietetica.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/Inu/7143df8dbf8818758a68c4a1df400d36-lc-lnu201-planeación%20dietetica.pdf)