



Nombre de la alumna: Claudia Sofía Chávez  
Laparra

Materia: Planeación dietética

Unidad. III

Nombre de la licenciatura: Nutrición

# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

## EMBARAZO

Una alimentación saludable en esta etapa fisiológica de la vida femenina ayuda a prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido

### AYUDA A:

- Durante el **1º mes** de gestación la madre debe estar bien nutrida para formar la **placenta sana**.
- Debido a que los órganos del feto se forman en **2 a 3 meses** la nutrición se vuelve crítica

### PARA CONSIGUIENTE EN...

TAMBIÉN...

**El Control de peso**  
El volumen plasmático durante el embarazo se expande cerca del 50% y requiere una ingesta de líquidos de 9 tzs diarias. En promedio una mujer cuyo peso es normal debe ganar peso de cuando menos 10- 12kg durante el embarazo

## BASES Y NORMAS

Las **mujeres maduras** embarazadas relativamente necesitan pocas modificaciones en las recomendaciones. Los planes de alimentación seleccionados debe tener suficiente variedad para proporcionar todos los nutrientes requeridos. La **adolescentes** en cambio necesitan nutrientes para ellos mismos y el feto

## PLANIFICACIÓN DEL MENÚ

- Perfil calórico de la dieta es de **10- 15% kcal de proteínas, 50- 55% de ch y 30% de lípidos.**
- Se recomienda distribuir la ingesta en **5 comidas al día.**
- Seleccionar alimentos por calidad y no cantidad.
- Las técnicas culinarias más aconsejables son **cocción al agua, al horno, papilla y a la plancha**

## ALIMENTACIÓN INFANTIL

Va mucho más allá de la alimentación del lactante. Dada la importancia de la prevención primaria de las enfermedades citadas, es labor del profesional establecer hábitos dietéticos adecuados desde el nacimiento a lo largo de toda la edad pediátrica

## DIETAS POST-LACTANCIA

### LA LACTANCIA

La leche materna es el alimento ideal para el bebé durante al menos los primeros 6 meses.

### TIPOS DE LECHE:

- **Precolostró:** horas previas antes del colostro.
- **Colostro:** Rica en Inmunoglobulinas y proteínas, producida del 0- 4 día.
- **Leche de transición:** del 5-14 día, rica en lípidos y proteínas.
- **Leche madura:** del 15º día, rica en lípidos y carbohidratos.

La lactancia comprende varios meses durante los cuales el recién nacido se alimenta solo de leche, la cual aporta todos los nutrientes para su normal desarrollo. Después del 6- 7 mes verduras y frutas, 8 1/2 mes cereales y leguminosas, 9 mes carne y 10| mes todos los grupos menos huevos, fresas y mariscos ya que estos serán al 1º año

### INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

- La LM será el alimento de los primeros **6 meses.**
- La AC no debe introducirse antes de las **17 semanas, ni más tarde de las 26 semanas.**
- La introducción de la AC debe hacerse cuando el lactante es capaz de mantenerse sentado.

### NORMAS Y CALENDARIO

La cantidad de alimento varía mucho de una comida a otra, en general una gran comida va seguida de otra de menor cantidad. A partir de los 12 meses la mayoría empieza a utilizar la cuchara. El niño come jugando, por lo que la forma de presentación y las diferencias de textura pueden favorecer su ingesta