

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNA: MARCIA SOFIA HERNANDEZ MORALES

L.N: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

ASIGNATURA: PLANEACION DIETETICA

TIPO DE TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL

3ra. UNIDAD

LICENCIATURA EN NUTRICION

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS.



# DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

una

Proteína

Alimentación saludable

Ayuda a prevenir

Alumbramientos prematuros

Problemas ligados

Al desarrollo del recién nacido

Forma tejido fetal

Crecimiento de tejidos

Del

De la

bebe

madre

también

Recibe hierro

Fenilcetonuria

RDA de hierro

De las reservas de la madre

Peligroso para el feto

Aprox. 50%

Necesidades energéticas

Ingesta de energía

A fin de sostener

distribuirse

Madre

Feto y Placenta

A lo largo del día

Se

Para mantener

Funciones de glucosa

DHA ayuda

Crecimiento fetal

Fuentes como

Pescado y mariscos

No requieren de conversión

Necesita en

Mujeres

340 kcal/día

352 kcal/día

Segundo trimestre

Tercer trimestre

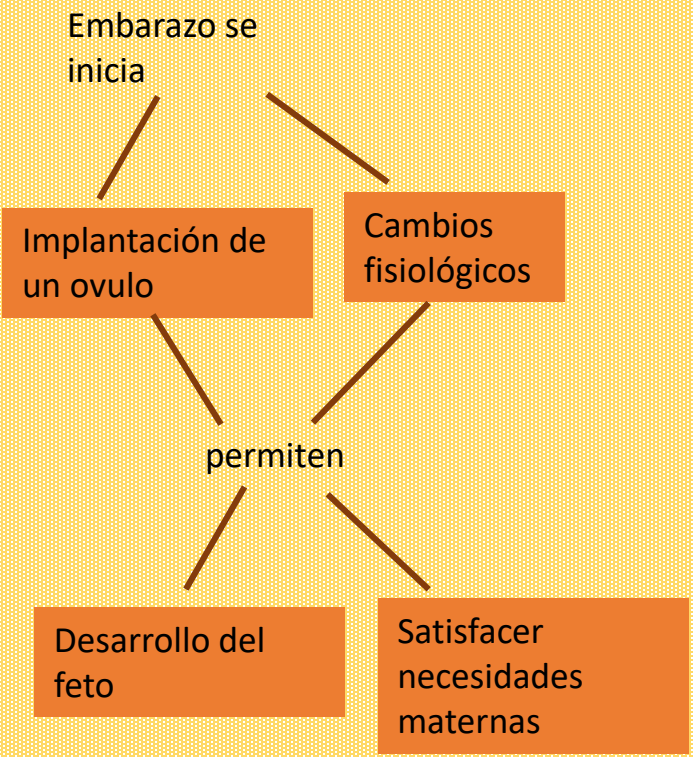




# BASES Y NORMAS

Planes de alimentación seleccionados  
|  
Por ellas  
|  
Deben tener  
|  
**Suficiente variedad**

Mujeres maduras embarazadas  
|  
Necesitan  
|  
**Pocas modificaciones**  
|  
**En las recomendaciones**



# PLANIFICACION DEL MENU

## Recomendaciones generales

Perfil calórico

De una

Mujer embarazada

Distribuir la ingesta

En 5 comidas

Seleccionar alimentos

en

Función de

Calidad

Y no cantidad

Incluir alimentos

De todos los grupos

Técnicas culinarias aconsejables

Cocción al agua

Al horno

Al papillote

A la plancha

Abstenerse de

Alcohol y tabaco

Moderar consumo de

Sal, edulcorantes y bebidas con cafeína

Realizar

Actividad física moderada

Caminar

Nadar

Ejercicios de preparación al parto

Controlar el peso

No comer entre horas

Moderar consumo de azúcar y sal

Evitar dietas hipercalóricas

10-15% kcal Proteínas

50-55% kcal HC

30% kcal Lípidos



# ALIMENTACION INFANTIL

Importancia

Prevención de

Enfermedades a largo plazo

Como

Aterosclerosis, Osteoporosis

HTA, Obesidad

DM2, Caries dental

Consecuencias

Presencia de obesidad

Enfermedades crónicas

Impacto temprano de enfermedades adultas

Objetivos

De la

Alimentación infantil

Mas allá de prevenir enfermedades

Establece hábitos sanos y nutricionales

Edades de la alimentación

Lactante

Preescolar-escolar

Adolescente

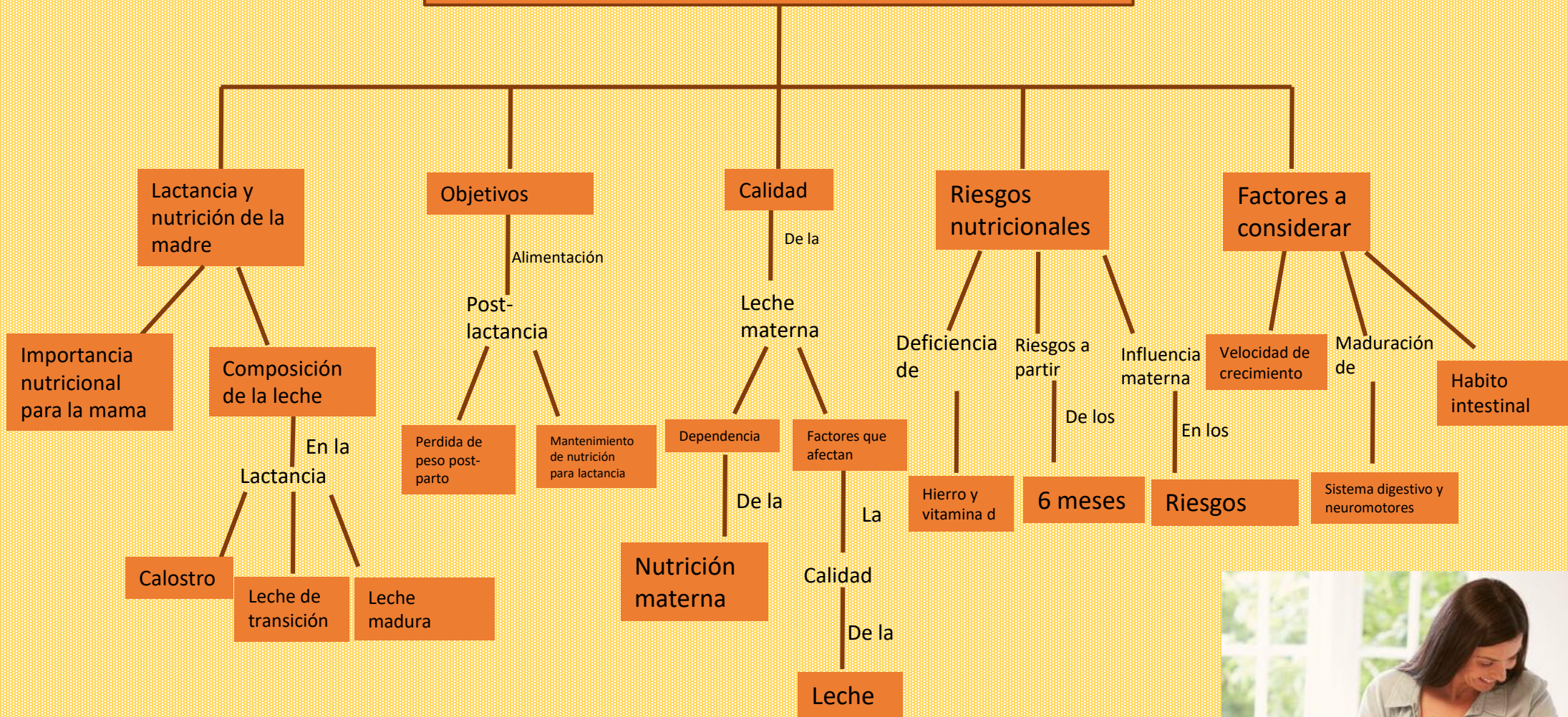
Relación de la dieta con enfermedades

Diabetes tipo 1

Enfermedad celiaca

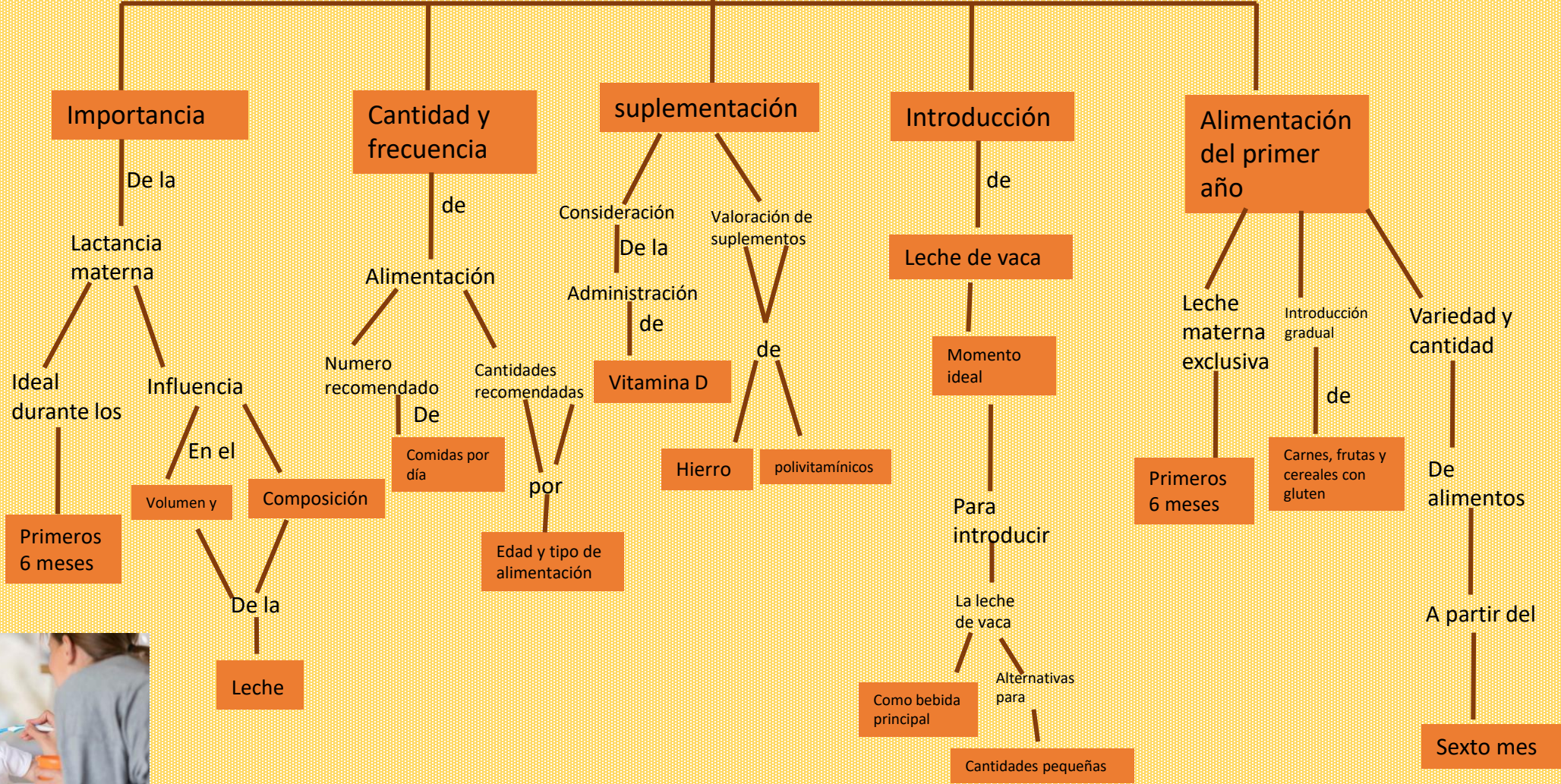


# DIETAS POST-LACTANCIA





# INTRODUCCION DE ALIMENTOS

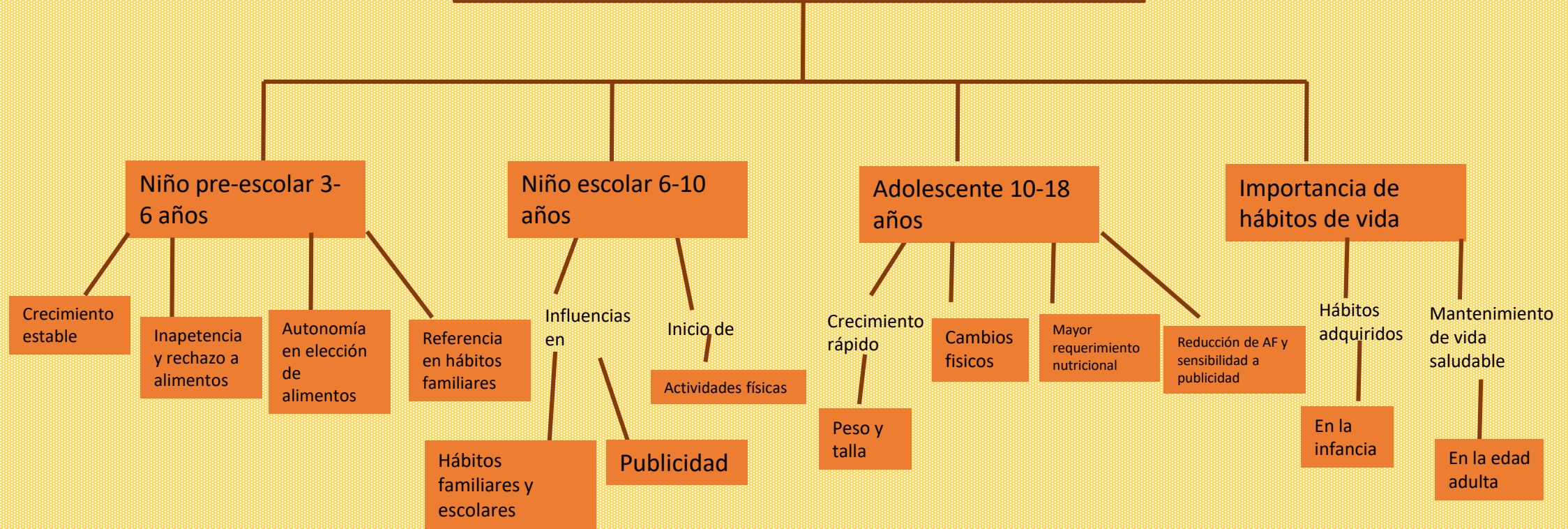




# Normas y calendario



# ALIMENTACION EN EL NIÑO PRE-ESCOLAR, ESCOLAR Y ADOLESCENTE



# BIBLIOGRAFIA

- Universidad del Sureste. 2023. Antología de Planeación Dietética. PDF.  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7143df8dbf8818758a68c4a1df400d36-LC-LNU201-PLANEACI%C3%93N%20DIETETICA.pdf>
- <https://www.asepeyo.es/wp-content/uploads/alimentacion-durante-el-embarazo.jpg>
- [https://lh3.googleusercontent.com/proxy/QYR1\\_unsJ1s2vBtpuYLjOIFtbkm103hBLTzzRJHYZB1nFCVzpcgjJs2\\_3exzt1dLnkJvugwnzp95C39H\\_HZeY-fmLRHT-0DA3bUlldgkgf2OiE\\_u95wG-iLAvZtAPq3A0bAygQ](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/QYR1_unsJ1s2vBtpuYLjOIFtbkm103hBLTzzRJHYZB1nFCVzpcgjJs2_3exzt1dLnkJvugwnzp95C39H_HZeY-fmLRHT-0DA3bUlldgkgf2OiE_u95wG-iLAvZtAPq3A0bAygQ)
- <https://nutricionperezdelrio.com/wp-content/uploads/2015/11/Sin-t%C3%ADtulo-5.png>
- <https://coatzacoalcos.uo.edu.mx/sites/default/files/gdi-blog/WhatsApp%20Image%202023-02-01%20at%205.21.31%20PM.jpeg>
- <https://clubmamasypapas.com/media/mageplaza/blog/post/a/l/alimentacion-balanceada-para-ninos-y-su-importancia-para-el-crecimiento.jpg>

# BIBLIOGRAFIA

- <https://www.indisa.cl/files/2022/09/mama-feliz-comiendo-con-bebe-mobile.jpg>
- <https://blog-es.kinedu.com/wp-content/uploads/2021/08/https-blog-es.kinedu.comintroduccion-a-solidos-metodo-baby-led-weaning.jpeg>
- <https://static.guiainfantil.com/pictures/articulos2/45000/45149-3-la-importancia-de-la-fibra-al-inicio-de-la-alimentacion-complementaria.jpg>
- <https://www.salud.mapfre.es/media/2016/07/alimentacion-3.jpg>