



Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

***Nombre de la Materia : Planeación
Dietética***

***Nombre del profesor: Daniela Monserrat
Méndez Guillen***

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Fecha: 09-03-24



DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA

Nutrición óptima para madre y feto saludable durante embarazo.

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS DURANTE LA GESTACIÓN

Alimentación balanceada, proteínas, hierro, ácido fólico, calcio, grasas saludables, hidratación, evitar riesgos.

EFFECTOS DEL ESTADO NUTRICIONAL MATERNO EN EL RESULTADO DEL EMBARAZO

El estado nutricional materno influye directamente en el resultado del embarazo.

CONTROL DE PESO

El control de peso durante el embarazo es importante para asegurar un desarrollo saludable tanto para la madre como para el bebé.

GANANCIA DE PESO RECOMENDADA

La ganancia de peso durante el embarazo varía según el IMC: 11-16 kg para IMC normal, 7-11.5 kg para sobrepeso, y 5-9 kg para obesidad. Consulta a un profesional de la salud.

RIESGOS DE GANAR MENOS O MÁS PESO DEL RECOMENDADO

Ganar más peso: riesgo de obesidad y enfermedades. Ganar menos peso: malnutrición y debilita inmunidad.

BASES Y NORMAS

Durante el embarazo y la lactancia, sigue una dieta equilibrada, variada y rica en nutrientes.

ADAPTAR DIETA PARA EMBARAZO SEGÚN NECESIDADES.

Asegura óptima nutrición para madre y desarrollo fetal saludable.

ADAPTACIONES METABÓLICAS Y CAMBIOS FISIOLÓGICOS DURANTE EMBARAZO.

Estos cambios aseguran un entorno óptimo para el desarrollo fetal.

ALIMENTACIÓN INFANTIL

DIETAS POST-LACTANCIA

Dieta equilibrada y nutritiva para recuperarse tras período de lactancia.

TRANSICIÓN DE LACTANCIA A SÓLIDOS.

Transición gradual a sólidos en alimentación infantil.

CARACTERÍSTICAS Y RECOMENDACIONES DE DIETAS POST-LACTANCIA.

Características: incluye alimentos nutritivos, hidratación adecuada, ejercicio.
Recomendaciones: proteínas magras, granos integrales, frutas, verduras, grasas saludables.

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

Introducción gradual de alimentos sólidos adaptados a las necesidades del bebé.

ETAPAS DE LA INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SÓLIDOS

Alimento sólido se introduce en la etapa de expansión (7-8 meses).

TIPOS DE ALIMENTOS RECOMENDADOS EN CADA ETAPA

Inicio (6 meses): cereales, puré de verduras.
Expansión (7-8 meses): frutas, verduras cocidas, proteínas suaves.
Avance (9-12 meses): trozos blandos de frutas, verduras, carnes desmenuzadas.

NORMAS Y CALENDARIO

Varia según edad y necesidades individuales

ESTABLECIMIENTO DE HORARIOS Y RUTINAS ALIMENTARIAS

- Desayuno temprano por la mañana.
- Almuerzo alrededor del mediodía.
- Merienda por la tarde.
- Cena ligera antes de la hora de dormir.

GUÍAS Y RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN SEGÚN LA EDAD DEL BEBÉ

Lactancia materna hasta 6 meses. Luego, alimentos sólidos gradualmente. Variedad y equilibrio conforme crece.

ALIMENTACION EN LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

ALIMENTACION EN EL NIÑO PRE-ESCOLAR, ESCOLAR Y ADOLESCENTE

Alimentación variada: frutas, verduras, proteínas, lácteos, granos. Evitar procesados, promover agua y educar sobre hábitos saludables.

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES SEGÚN LA EDAD Y ETAPA DE DESARROLLO

varían según la edad y etapa de desarrollo, adaptándose a las necesidades específicas de cada individuo.

ETAPAS

Infancia: Crecimiento y desarrollo.
Niñez: Energía y salud.
Pre-adolescencia: Crecimiento y desarrollo adicionales.
Adolescencia: Crecimiento, cambios hormonales y desarrollo cognitivo.

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CADA ETAPA

Infancia temprana (0-2 años): Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, luego introducción gradual de alimentos sólidos.
Niñez (3-8 años): Fomentar el consumo de frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, y limitar alimentos procesados y azucarados.

Pre-adolescencia (9-12 años): Mantener una alimentación variada y equilibrada, asegurando suficiente calcio, hierro y otros nutrientes clave para el crecimiento.
Adolescencia (13-18 años): Promover la ingesta de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables, y limitar alimentos procesados y bebidas azucaradas.

ESTRATEGIAS PARA PROMOVER HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Ejemplo: Los adultos deben servir de modelo, mostrando buenos hábitos alimenticios.

COMO ESTOS

Promover hábitos saludables: ejemplo, participación, variedad, educación, ambiente saludable, refuerzos positivos y conversaciones abiertas.