



# Mi Universidad

Alumna: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar

Parcial: 3

Materia: Introducción a la nutrición

Docente: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Licenciatura en nutrición

2do cuatrimestre

# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

## DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

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

### RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

- Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer
- Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal

### NUTRIENTES

- El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos.
- El hierro es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral de su bebé.

## CONTROL DEL PESO

Durante el embarazo, uno de los cuidados prioritarios que debes tener es el control de peso

### PESO RECOMENDADO

una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.

### RECOMENDACIONES

- Seguir una dieta saludable
- Realizar actividad física

## BASES Y NORMAS

Las mujeres maduras que se embarazan necesitan relativamente pocas modificaciones en las recomendaciones

### ADOLESCENTES

necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto

### EXAMPLE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

## PLANIFICACIÓN DEL MENÚ

Una dieta adecuada durante el embarazo ayuda a la madre a ganar peso adicional que es fisiológicamente deseable y a garantizar el peso normal del bebé al nacer

### RECOMENDACIONES GENERALES

- La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos
- Abstenerse de consumir alcohol y tabaco
- Moderar el consumo de sal
- Realizar AF moderada

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día
- Controlar el peso

## ALIMENTACIÓN INFANTIL.

disciplina enfocada a la alimentación del lactante con el fin de conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados

### PREVIENE

enfermedades carenciales frecuentes, como las deficiencias de vitamina D o de hierro.

### IMPORTANCIA

- Previenen deficiencias de macro- y micronutrientes
- prevención primaria de las enfermedades

## DIETAS POST-LACTANCIA

Las mujeres maduras que se embarazan necesitan relativamente pocas modificaciones en las recomendaciones

### DEFINICION

proceso gradual de sustituir la leche materna por otras fuentes de nutrición

etapa en la que, por una parte, normalmente la madre debe perder peso y recuperar el peso anterior al embarazo

# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

## INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

proceso mediante el cual se comienza a incorporar alimentos sólidos en la dieta de un bebé que ha estado alimentándose exclusivamente con leche materna o fórmula.

### INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

- Texturas y consistencias adecuadas
- Introducción gradual de alimentos más sólidos conforme el bebé se adapta.

### MOMENTO ADECUADO PARA LA INTRODUCCIÓN

- Iniciar la introducción de alimentos sólidos alrededor de los 6 meses de edad.
- Observar las señales de desarrollo del bebé para determinar si está listo para empezar.

## NORMAS Y CALENDARIO

Comienzan a crearse algunos hábitos que dependen de factores sociales y ambientales, y se adquieren las costumbres propias de la familia

### FRECUENCIA DE COMIDAS

- Determinar la cantidad de comidas necesarias según la edad y las necesidades energéticas del niño.
- Respetar el hambre y la saciedad del niño, evitando forzar la alimentación.

### TIEMPOS DE ALIMENTACIÓN

- Establecer horarios regulares para las comidas principales y los bocadillos.
- Adaptar los horarios de alimentación según las necesidades individuales y las preferencias familiares.

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

Preescolar (3-5 años)

- Nutrientes esenciales
- Fomentar la autonomía
- Texturas y presentaciones adecuadas

### ESCOLAR (6-12 AÑOS)

- Educación alimentaria
- Alimentación fuera de casa
- Control de porciones

### Adolescente (13-18 años)

- Necesidades nutricionales aumentadas
- Impacto de los hábitos alimentarios
- Autonomía en la alimentación

# Referencia

Universidad del sureste.2023.Antologia de planeacion  
dietética.PDF

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7143df8dbf8818758a68c4a1df400d36-LC-LNU201-PLANEACI%C3%93N%20DIETETICA.pdf>