

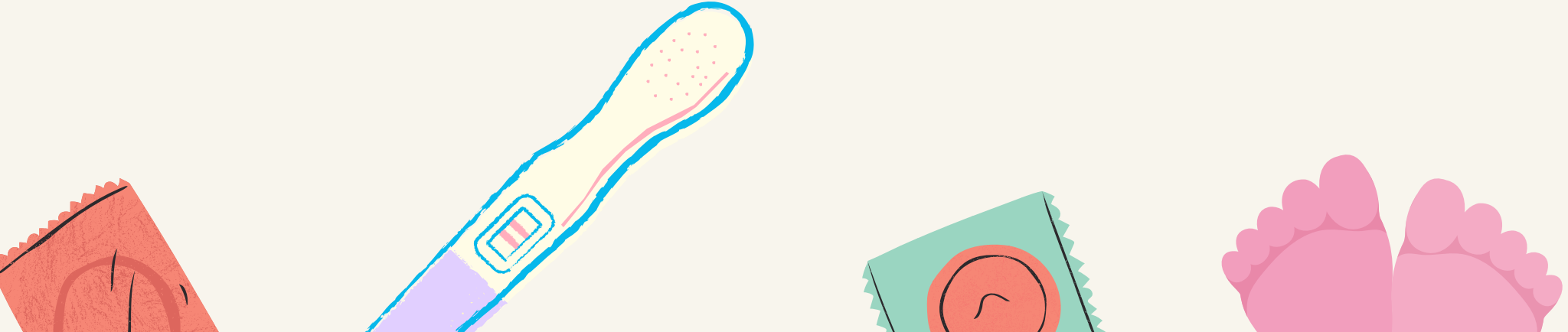
Unidad 3

planeacion dietética

Damián Alexander García Velasco

Daniela Monserrath Guillén Méndez

09-marzo-2024



DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA.

Una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada) en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido, como pueden ser disminución de peso o de talla, menor resistencia a las infecciones y otros.

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

- Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.
- Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal.
- Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto.
 - Promover y facilitar la futura lactancia

RECOMENDACIONES GENERALES

En el primer trimestre de embarazo, es probable que no necesite calorías adicionales. En el segundo trimestre, por lo general necesita cerca de 340 calorías extra. En el último trimestre, usted puede necesitar cerca de 450 calorías extra al día.



CONTROL DEL PESO

La mayoría de las mujeres debe aumentar entre 25 y 35 libras (11.5 a 16 kilogramos) durante el embarazo. La mayoría de ellas aumentará de 2 a 4 libras (1 a 2 kilogramos) durante el primer trimestre, y luego 1 libra (0.5 kilogramos) por semana durante el resto del embarazo.

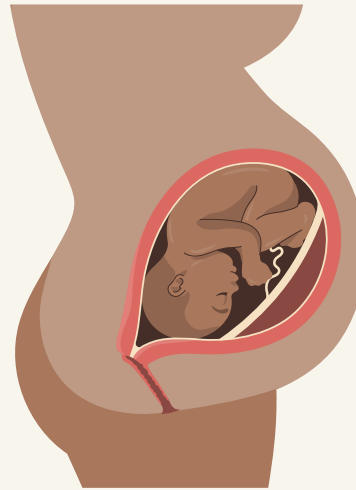
SITUACIONES EN EL EMBARAZO

- Las mujeres con sobrepeso deben aumentar menos (10 a 25 libras o 4 a 11 kilogramos o menos, según su peso antes del embarazo).
- Las mujeres con bajo peso tendrán que aumentar más (28 a 40 libras o 13 a 18 kilogramos).
- Usted debe aumentar más si tiene más de 1 bebé. Las mujeres que tienen gemelos necesitan aumentar de 37 a 54 libras (16.5 a 24.5 kilogramos).

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

BASES Y NORMAS

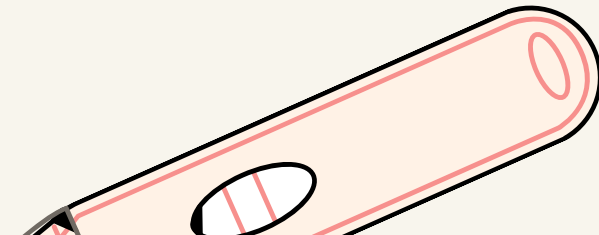
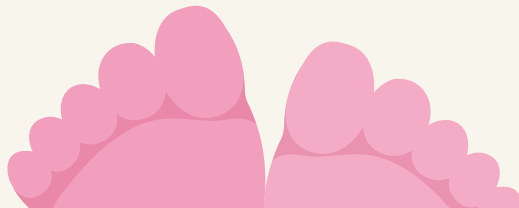
El embarazo se inicia con la implantación de un óvulo fecundado, lo que comporta una amplia serie de cambios fisiológicos ligados al efecto de las hormonas producidas por el organismo materno y por la placenta. Los siguientes cambios son adaptaciones que permiten el desarrollo del feto y, al mismo tiempo, satisfacer las necesidades maternas.



PLANIFICACIÓN DEL MENÚ

Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad.

- La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.
- Las técnicas culinarias más aconsejables son cocción al agua (vapor, hervido, escalfado), al horno, en papillote y a la plancha. Moderar las frituras, los estofados, los rebozados, los rehogados y los empanados.
- Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.
- Moderar el consumo de sal (utilizar sal yodada), edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína.
- Realizar AF moderada (caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto) de forma regular.



DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

ALIMENTACION INFANTIL

La nutrición pediátrica va mucho más allá de la alimentación del lactante y de la prevención de deficiencias de macro- y micronutrientes en niños pequeños. Dada la importancia de la prevención primaria de las enfermedades citadas, es labor del nutriólogo o pediatra establecer unos hábitos dietéticos adecuados desde el nacimiento y a lo largo de toda la edad pediátrica.

El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividad física y estar sano. La dieta del hijo sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, para acostumbrar a su paladar a comer de todo.

DIETAS POST-LACTANCIA

La alimentación tiene que ser variada, incluyendo distintos grupos de alimentos como frutas, verduras y grasas de buena calidad, por ejemplo, frutos secos, semillas, palta y aceite de oliva, entre otros. El aporte de proteínas también juega un rol importante en esta fase, como carnes, lácteos, huevos y legumbres.

Es importante que prioricemos el consumo de alimentos nutritivos, dejando los "ultraprocesados" o "azucarados", como galletas, pasteles o chocolates, para consumo ocasional.

RECOMENDACIONES

1. Hidratación: Mantener una adecuada hidratación.
2. Comer al menos 1 ó 2 frutas diferentes cada día
3. Consumir el equivalente a 1 – 2 tazas de verduras diferentes cada día
4. Incorpora proteína en cada tiempo de comida: En el desayuno, almuerzo, once y cena.
5. Si quieres consumir alimentos no nutritivos, como pasteles, chocolates y galletas, lo ideal es que sea de manera ocasional



DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

NIÑO PRE-ESCOLAR

Los niños en edad preescolar son aquellos que tienen menos de 5 años.

La alimentación en la edad preescolar debe incluir a diario leche y derivados; carnes, pescados, mariscos, huevos y legumbres. De este modo es posible aportar las proteínas necesarias para el crecimiento.

También se recomiendan los cereales fortificados o integrales, las **frutas maduras, verduras y hortalizas** y favorecer el consumo de agua natural.

Es recomendable efectuar sesiones de **ejercicio diario al aire libre** con una duración total de 60 minutos. Esto permitirá que los niños mantengan un peso saludable y equilibrio calórico.

ESCOLAR

Los niños y niñas en edad escolar deben comer de todo, pues cuanto más variada sea su alimentación, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y que tenga los nutrientes que necesitan

Estimular el consumo de alimentos crudos como ensaladas; En las comidas de las/os escolares debe haber alimentos ricos en proteínas de origen animal como lácteos, carnes y huevos en equilibrio con alimentos de origen vegetal como los cereales, legumbres, verduras y frutas; Los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, fideo, arroz) son muy importante porque aportan mucha energía y deben formar parte de las meriendas y almuerzos en las escuelas

ADOLESCENTE

Comer sano es importante durante la adolescencia dado que los cambios corporales de esta época afectan las necesidades nutricionales y dietarias de los individuos.

- Hay que estimularles para que lleven una vida activa y dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.
- Se debe evitar hacer de la comida una situación de conflicto que interfiera con las relaciones afectivas.
- Las frutas y ensaladas deben ser habituales y abundantes en la alimentación de los escolares.
- El agua es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.
- En la edad escolar las bebidas alcohólicas, incluso las de baja graduación, no deben consumirse nunca.

Fuentes de consulta

Antología de la universidad del sureste planeacion dietética
2024

<https://www.quironsalud.com/blogs/es/hablemos-nutricion/nutricion-saludable-adolescencia>

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf