



# **Mi Universidad**

## **CUADRO SINÓPTICO**

*Roberta Jocelyn Aguilar García*

*“DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.”*

*Unidad III*

*Planeación Dietética*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen*

*Licenciatura en Nutrición*

*Cuatrimestre: 2*

Comitán de Domínguez a 07 de Marzo de 2025



# UNIDAD III DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA.



## USO

- Prevenir alumbramientos prematuros.
- Prevenir problemas ligados al desarrollo del recién nacido.

## IMPORTANCIA

Tiene mayor influencia en una mala nutrición si las mujeres son multiparas.

## 1º OBJETIVO

Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.

## 2º OBJETIVO

Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal.

## 3º OBJETIVO

Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto.

## 4º OBJETIVO

Promover y facilitar la futura lactancia.

## ESTATUS NUTRICIONAL

Puede afectar el resultado del embarazo.

## PROPORCIÓN DE BARRERA

Transferencia de sustancias, como eritrocitos de la madre y las bacterias.

## SUSTANCIAS DAÑINAS

No consumirlos, como el alcohol y los fármacos contraindicados,



## UNIDAD III

# NECESIDADES ENERGÉTICAS



### 2° TRIMESTRES

La energía se dedica al crecimiento del útero y de otros tejidos maternos.

340 kcal adicionales por día.



### 3° TRIMESTRES

La energía se dedica al feto y a la placenta.

452 kcal adicionales por día.

### PROTEÍNAS

Tanto en la madre y el feto alcanza 925gr  
1,2, 1.6 y 1.7 gr/día

### VITAMINAS EMBARAZADAS

A: 770-3000pg/día  
C: 80-85mg/día  
D: 5-15pg/día  
E: 15mg/día  
K: 75.90mg/día



### MINERALES

HIERRO: 450.500mg  
ZINC: 11-15 mg  
YODO: 220pg  
CALCIO: 27mg/día

### VITAMINAS B EMBARAZADAS

B1: 1.4mg  
B2: 1.4mg  
B3: 18/día  
B6: 1,9 mg/día  
B12: 2.6 pg/día



UNIDAD III

## CONTROL DEL PESO

### VOLUMEN PLASMÁTICO

Se expande en cerca de 50%.

### AUMENTO DE PESO

Una mujer cuyo peso es normal debe subir 1 a 2 kg.

### INGESTA DE LÍQUIDOS

Requiere alrededor de 9 tazas diarias.

### 1° TRIMESTRE

Seguido de 2 kg.

### POR SEMANA DURANTE EL RESTO DEL EMBARAZO.

Cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.

## BASES Y NORMAS

### PLANES DE ALIMENTACIÓN

Seleccionados por ellas mismas, deben tener suficiente variedad.

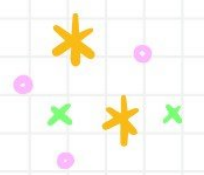
### ADOLESCENTES EMBARAZADAS

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



## UNIDAD III

# PLANIFICACIÓN DEL MENÚ.



### PERFIL CALÓRICO

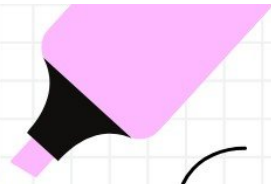
10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos

### DISTRIBUIR LA INGESTA

En unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados.

### SELECCIONAR

Los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad.



### INCLUIR

Alimentos de todos los grupos.

### TÉCNICAS CULINARIAS

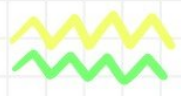
Cocción al agua (vapor, hervido, escalfado), al horno, en papillote y a la plancha.

### EVITAR

El consumo de alcohol y tabaco.

### MODERAR CONSUMO

De sal (utilizar sal yodada), edulcorantes y artificiales.



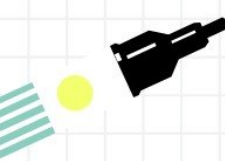
### AF MODERADA

Caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto.

### CONTROLAR EL PESO

No comer entre horas, moderar el consumo de azúcares y salsas.





## UNIDAD III

# ALIMENTACIÓN INFANTIL

### PREVENCIÓN PRIMARIA

La aterosclerosis, la osteoporosis y la HTA.

### NUTRICIÓN PEDIÁTRICA

Nutriólogos o pediatras establecen los hábitos dietéticos.



### OBESIDAD

Se inician en la infancia tienden a perpetuarse en el adulto.

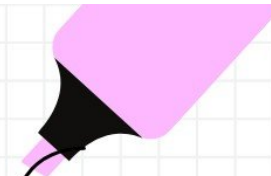
### CARIES DENTAL

Se manifiesta en la infancia, tiene repercusiones tardías en el adulto.

### AYUDA

Prevenir de deficiencias de macro- y micronutrientes en niños pequeños.

## DIETAS POST-LACTANCIA



### PARA LA MUJER

Periodo de mayores requerimientos nutricionales y desnutrición materna.



### AFECTA

El volumen de leche formado y a la composición de nutrientes.

### CALOSTRO

Aparece del día 0-5 días.

### DE TRANSICIÓN

Aparece del día 5-15.

### MADURA

Aparece del día 15-ultimo día de lactancia.





## UNIDAD III

# INTRODUCCION DE ALIMENTOS



### LECHE MATERNA

Es el alimento ideal durante los seis primeros meses.

#### 5° Y 6° MES

Continuar por lo menos hasta los 12 meses.

Se puede introducir: a) carne blanca (pollo), especialmente.

#### 6° Y 7° MES

Introducir tipos de carne y pescado blanco (para aporte de AGP n-3).

#### 8° Y 9° MES

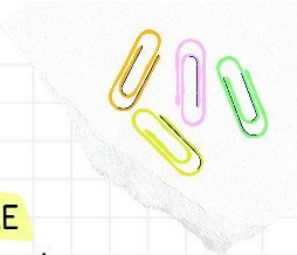
Introducir mayor variedad tanto de frutas como de alimentos proteicos.

#### 8°-10° MESES

Introducir LV en cantidades pequeñas, en forma de yogur.



### CUANDO NO SEA POSIBLE



Introducir una fórmula de inicio que hasta los 12 meses.

También fruta y cereales con gluten, en poca cantidad y aumentarla progresivamente.

Se debe introducir de manera gradual y progresiva mientras el lactante recibe LM.

Son ricos en hierro (carnes, pescados blancos), aunque evitando abusar de ellos.

No se precise la introducción de legumbres hasta pasados los 12 meses.



## UNIDAD III

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

### NIÑOS PREESCOLARES

Desde los 3-4 años hasta aproximadamente los 5-6 años.

### NIÑOS ESCOLARES

Desde los 5-6 años hasta el brote puberal, hacia los 10-11 años.

### ADOLESCENTE

Desde los 10-11 años hasta los 16-18.

### CRECIMIENTO

De unos 5-7 cm/año y un aumento de peso de unos 2,5-3,5 kg/año.

### PERIODOS DE INAPETENCIA

Poco interés por los alimentos o rechazo de nuevos sabores.

### CRECIMIENTO

Se adquieren el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta.

Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/día en niñas.

Proteínas: 0,95 g/kg y día.

HC: 130 g/día.

Lípidos: no se precisa el total.

### PLANIFICACIÓN DEL MENÚ. BASES Y NORMAS

- Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.
- Evitar el consumo de chucherías.
- Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.
- Se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas.

### UNIDAD III

## RELACIÓN E INTEGRACIÓN

## ESCUELA-FAMILIA

### USO

Tiempo educativo y debe desarrollarse, contribuyendo a conciliar la vida laboral y familiar.

### IMPORTANCIA

Para las familias, los centros, los alumnos y los trabajadores y debe cumplir diferentes funciones.

### FUNCIÓN

#### EDUCATIVA.

Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.

### FUNCIÓN

#### COMPENSATORIA

Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal.

### FUNCIÓN

#### SOCIAL

Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto.

### ASPECTOS

#### SOCIOECONÓMICOS

**COMEDOR ESCOLAR:** garantiza la efectividad de la educación obligatoria.

- Hábitos saludables en el alumnado.
- Proceso de crecimiento del alumno.

### RELACIÓN E

### INTEGRACIÓN

### ESCUELA-FAMILIA

- Función Educativa.
- Función Compensatoria.
- Función social.

## UNIDAD III

# ALIMENTACIÓN EN LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA

## ENVEJECIMIENTO

Trayectoria biológica universal, determina cambios en la constitución y funcionalidad de nuestro organismo.

## TIPOS DE ANCIANOS

Esto depende respecto la funcionalidad y estado fisiológico.

## EN PRIMER TÉRMINO LOS DERIVADO

Enfermedades, accidentes, etc., acumuladas a lo largo de la vida.

## 2º TÉRMINO DERIVADO

El ambiente y los consiguientes factores de riesgo de todo tipo.

SANO

ENFERMO

FRÁGIL

PX GERIÁTRICO

## RELACIÓN ALIMENTACIÓN - NUTRICIÓN/EN VEJECIMIENTO

- Pérdidas musculares (Sarcopenia).
- Pérdidas óseas.
- Pérdidas en los órganos de los sentidos.
- Pérdidas en el sistema inmunitario.

# Bibliografía

Sureste, U. d. (2025). *Antología Planeación Dietética*. Comitán de Domínguez: UDS.