

Karla Sandoval
Geronimo

Planeacion Dietética



Grado 2

Nutricion

DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN

Comitan De
Dominguez Chiapas

dieta en el embarazo y lactancia

como aporta

investigación en materia de nutrición ha demostrado la considerable influencia que tiene una alimentación equilibrada sobre el buen curso del embarazo.

Como tiene que ser esta alimentación

saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada)

que hace

ayuda previniendo alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido.

La mejor acción que puede realizar una mujer embarazada a favor de su hijo por nacer es entrar al embarazo con buenas reservas de nutrientes y consumir una dieta balanceada durante la gestación.

funcion

Los nutrientes requeridos provienen de la dieta de la madre o de las reservas de su cuerpo.

Recomendaciones

Las recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir objetivos

El feto comienza a desarrollar dientes desde la décima a la duodécima semanas del embarazo

Idea simple

A fin de sostener a la madre y al desarrollo del feto y de la placenta, se requiere un aumento de energía.

necesidades

embarazadas necesitan adicional de algunas vitaminas.

CARACTERISTICAS

el cuerpo se adapta a fuentes limitadas o abundantes de hierro, y la absorción aumenta en el segundo y tercer trimestres del embarazo.

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

Control de peso

recomendacion

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

valor que se debe ganar

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

Que pasa

El volumen plasmático durante el embarazo se expande en cerca de 50%,

Requerimientos

una ingesta de líquidos de alrededor de 9 tazas diarias.

que pasa si hay un aumento de peso muy grande

adquisición de un peso mayor al recomendado se asocia con bebés más grandes

cuidado

Se tiene que cuidar la alimentación para evitar la diabetes gestacional del bebé



Bases y normas

recomendacion

Las adolescentes embarazadas necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto.

valor que se debe ganar

adaptaciones que permiten el desarrollo del feto y, al mismo tiempo, satisfacer las necesidades maternas.

Que pasa

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

Requerimientos

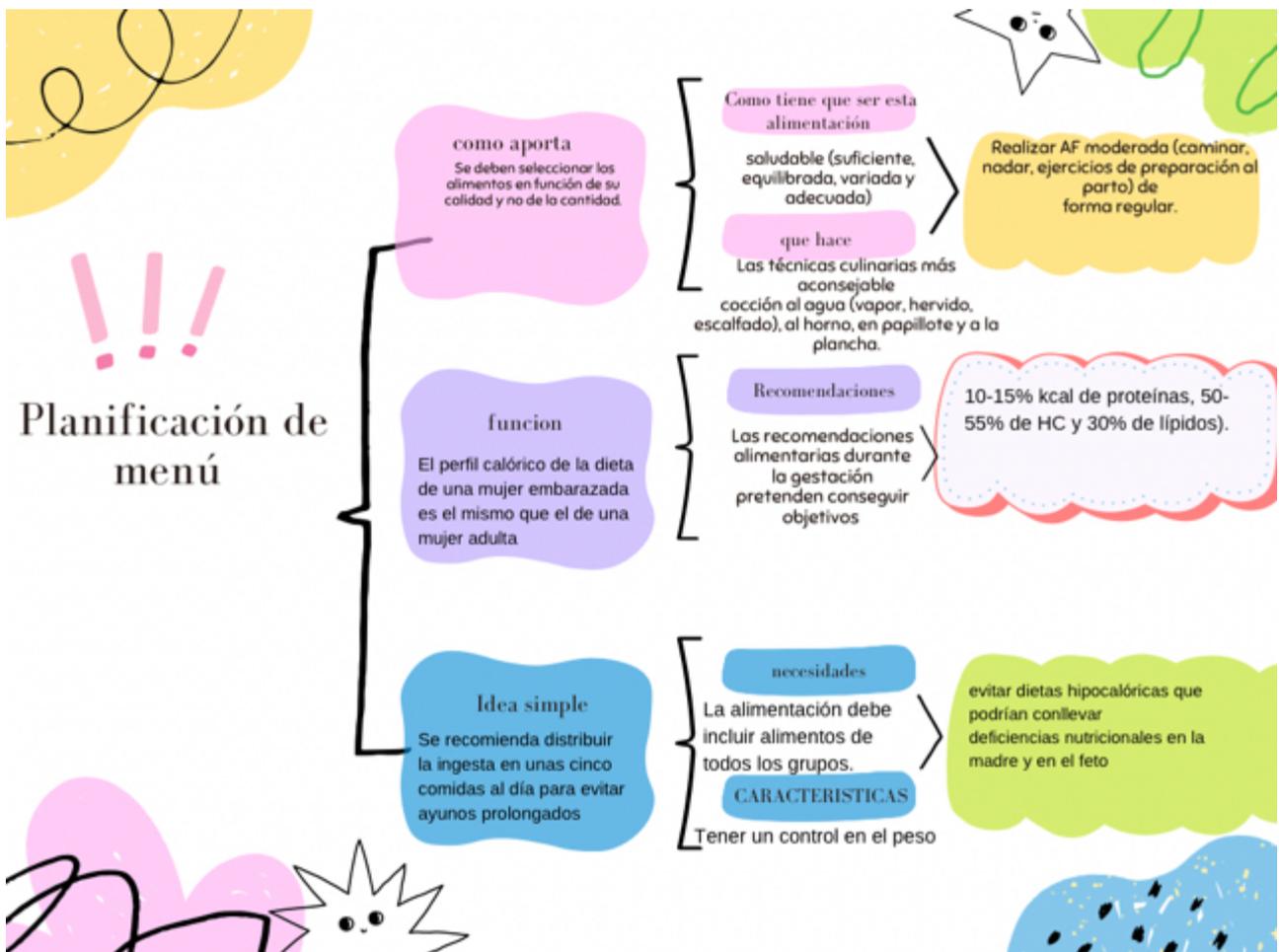
Los planes de alimentación seleccionados por ellas mismas deben tener suficiente variedad para proporcionar todos los nutrientes requeridos.

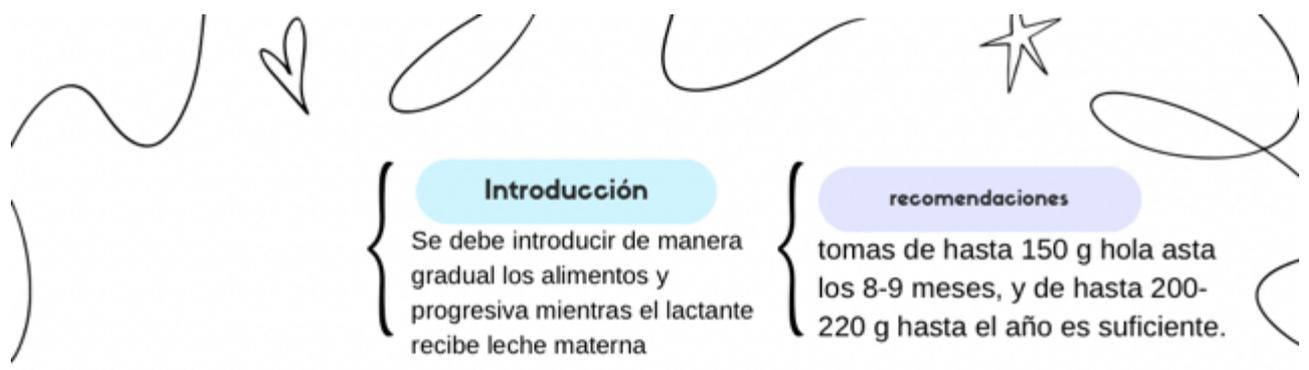
que pasa si hay un aumento de peso muy grande

El embarazo se inicia con la implantación de un óvulo fecundado.

cuidado

cambios fisiológicos ligados al efecto de las hormonas producidas por el organismo materno y por la placenta.





Introducción

Se debe introducir de manera gradual los alimentos y progresiva mientras el lactante recibe leche materna

recomendaciones

tomas de hasta 150 g hasta los 8-9 meses, y de hasta 200-220 g hasta el año es suficiente.

Introducción de alimentos

importancia

La leche materna es el alimento ideal durante los seis primeros meses.

Requerimientos

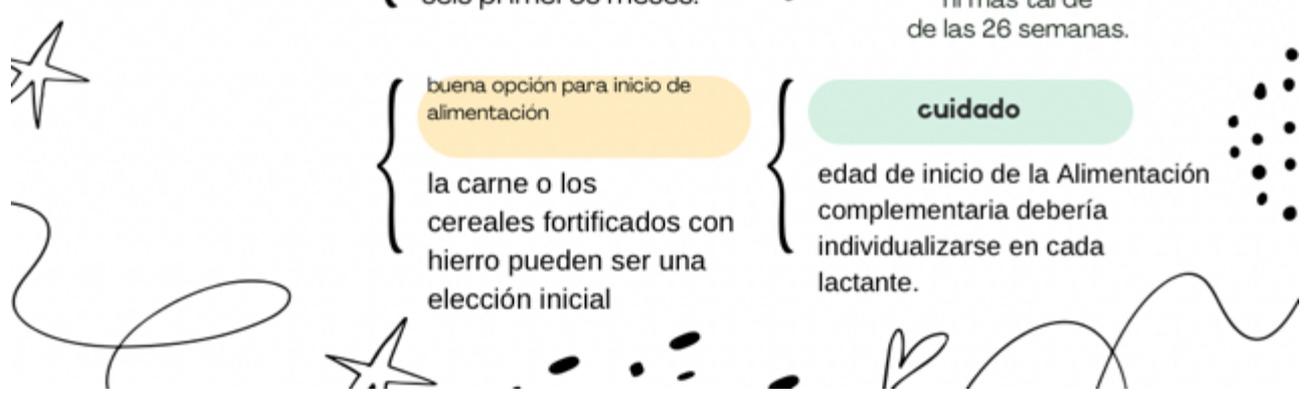
La alimentación complementaria no debe introducirse antes de las 17 semanas (cuatro meses cumplidos) ni más tarde de las 26 semanas.

buena opción para inicio de alimentación

la carne o los cereales fortificados con hierro pueden ser una elección inicial

cuidado

edad de inicio de la Alimentación complementaria debería individualizarse en cada lactante.



Normas y calendarios

como introducir alimentos

El niño come jugando, la presentación del alimento y las diferencias de textura pueden favorecer su ingesta.

Existen muy pocos datos sobre la ingesta real de nutrientes en población de uno a tres años

Todas estas características normales de los niños a esta edad deben tenerse en cuenta, y explicarlas a sus padres y cuidadores que el acto de comer sea agradable y divertido.

Comienzo

El niño de uno a tres años se encuentra en etapa de transición entre el periodo de crecimiento rápido del lactante y crecimiento estable del escolar.

Mantiene un crecimiento lineal sostenido, con un incremento regular del peso.

Las funciones digestivas adquieren de madurez suficiente para que la alimentación se asemeje a la del niño mayor.

Que adquieren

A esta edad comienzan los hábitos alimenticios y la manera de adquirir costumbres familiares

El niño desarrolla su gusto probando nuevos sabores y texturas, y comienza a demostrar sus preferencias.

La cantidad de alimento varía mucho de una comida a otra, y en general una gran comida va seguida de otra de menor cantidad.

Introducción de alimentos

Introducción

A medida que aumenta la edad, al no haber creado buenos hábitos en edades más tempranas, se eleva el riesgo de elecciones menos saludables.

recomendaciones

Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta

comienzo

el preescolar puede tener poco interés por los alimentos o rechazo de nuevos sabores

expresiones

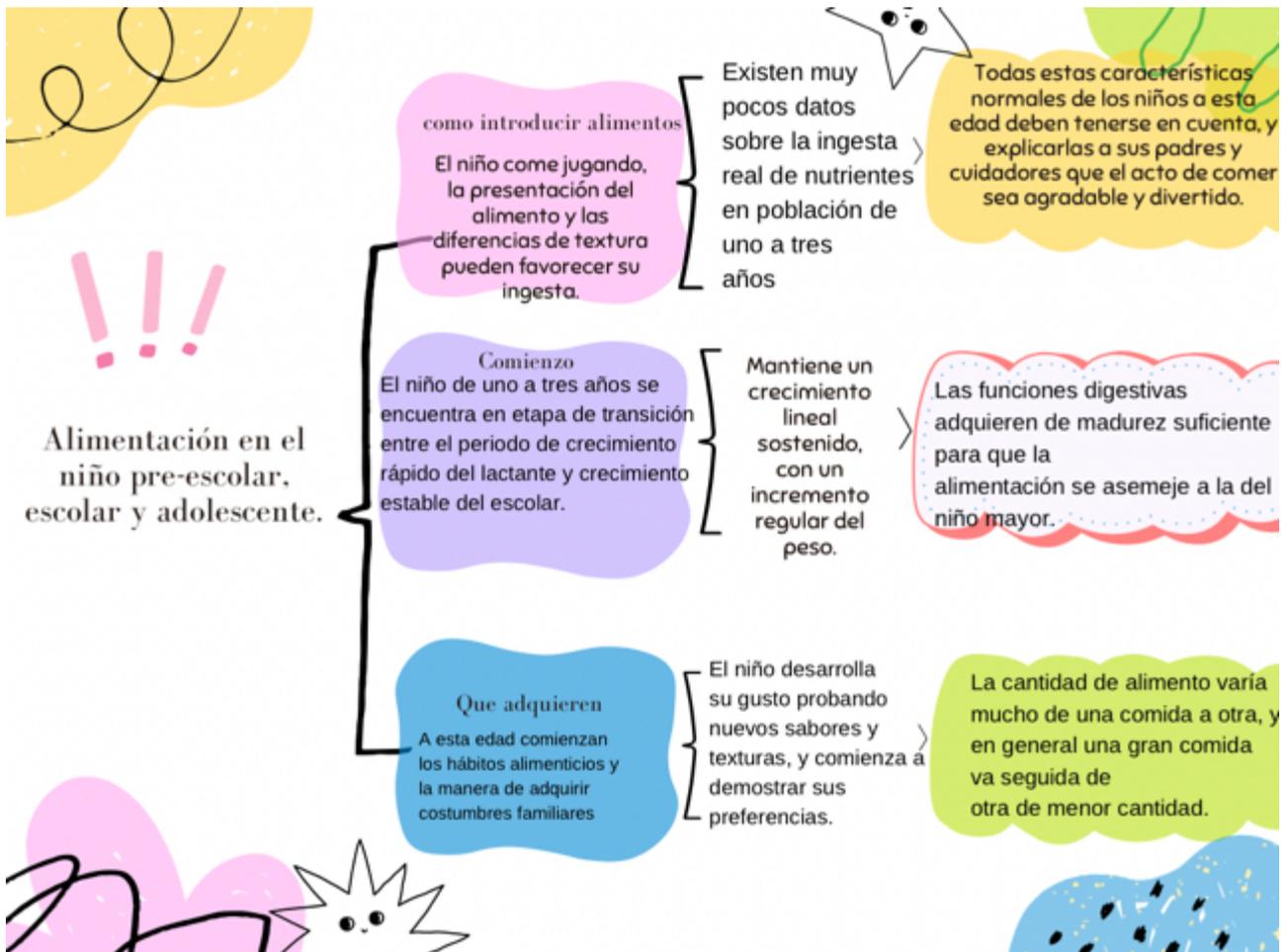
puede expresar verbalmente su aceptación o rechazo como modo de mostrar su autonomía, y los hábitos familiares constituyen su principal referencia.

Niño escolar

no suele tener conductas caprichosas con la alimentación pero tiene la suficiente libertad para conseguir alimentos no adecuados nutricionalmente.

cuidado

A esta edad no solo influye la familia con los hábitos alimenticio, si no que también de sus compañeros.



Introducción de alimentos

Introducción

A medida que aumenta la edad, al no haber creado buenos hábitos en edades más tempranas, se eleva el riesgo de elecciones menos saludables.

recomendaciones

Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta

comienzo

el preescolar puede tener poco interés por los alimentos o rechazo de nuevos sabores

expresiones

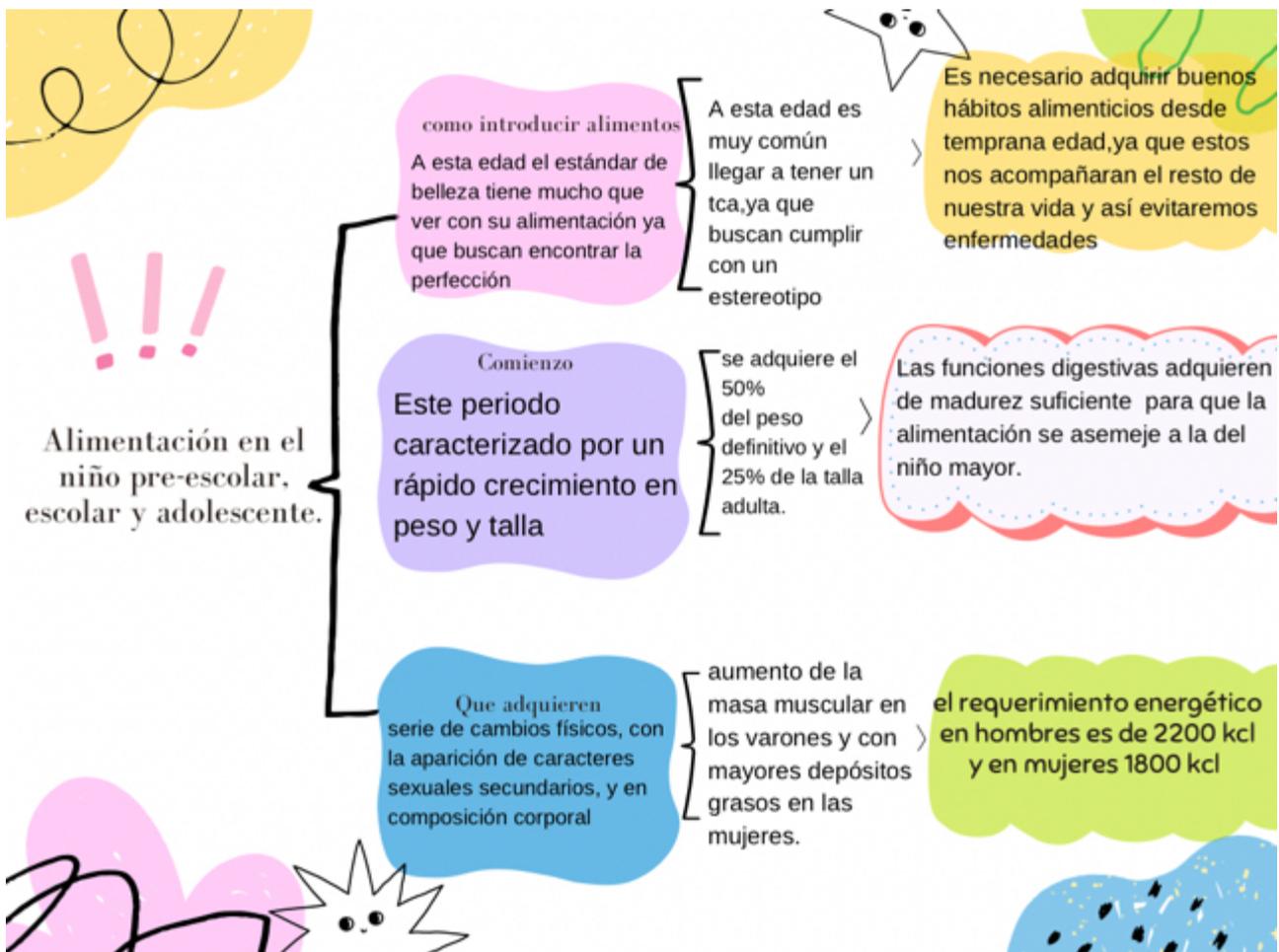
puede expresar verbalmente su aceptación o rechazo como modo de mostrar su autonomía, y los hábitos familiares constituyen su principal referencia.

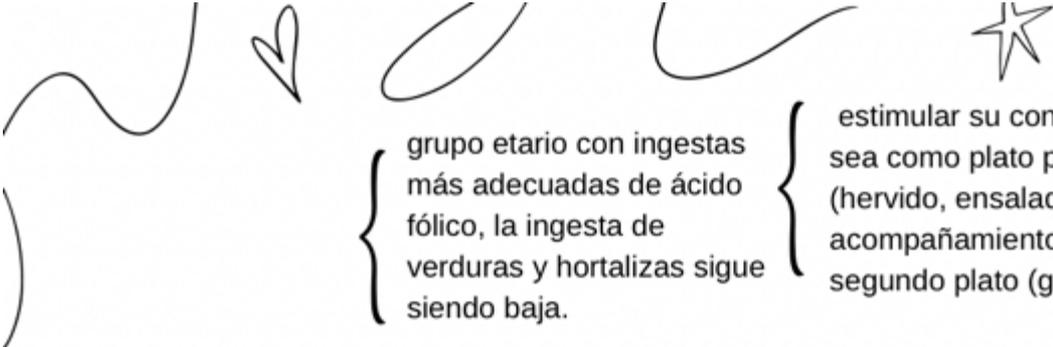
Niño escolar

no suele tener conductas caprichosas con la alimentación pero tiene la suficiente libertad para conseguir alimentos no adecuados nutricionalmente.

cuidado

A esta edad no solo influye la familia con los hábitos alimenticio, si no que también de sus compañeros.





grupo etario con ingestas más adecuadas de ácido fólico, la ingesta de verduras y hortalizas sigue siendo baja.

estimular su consumo, ya sea como plato principal (hervido, ensalada, etc.) o como acompañamiento del segundo plato (guarniciones).

Planificación de menú.bases y normas

Las recomendaciones generales en elaboración de dietas y menús para este grupo de edad se asemejan a las de los adolescentes.

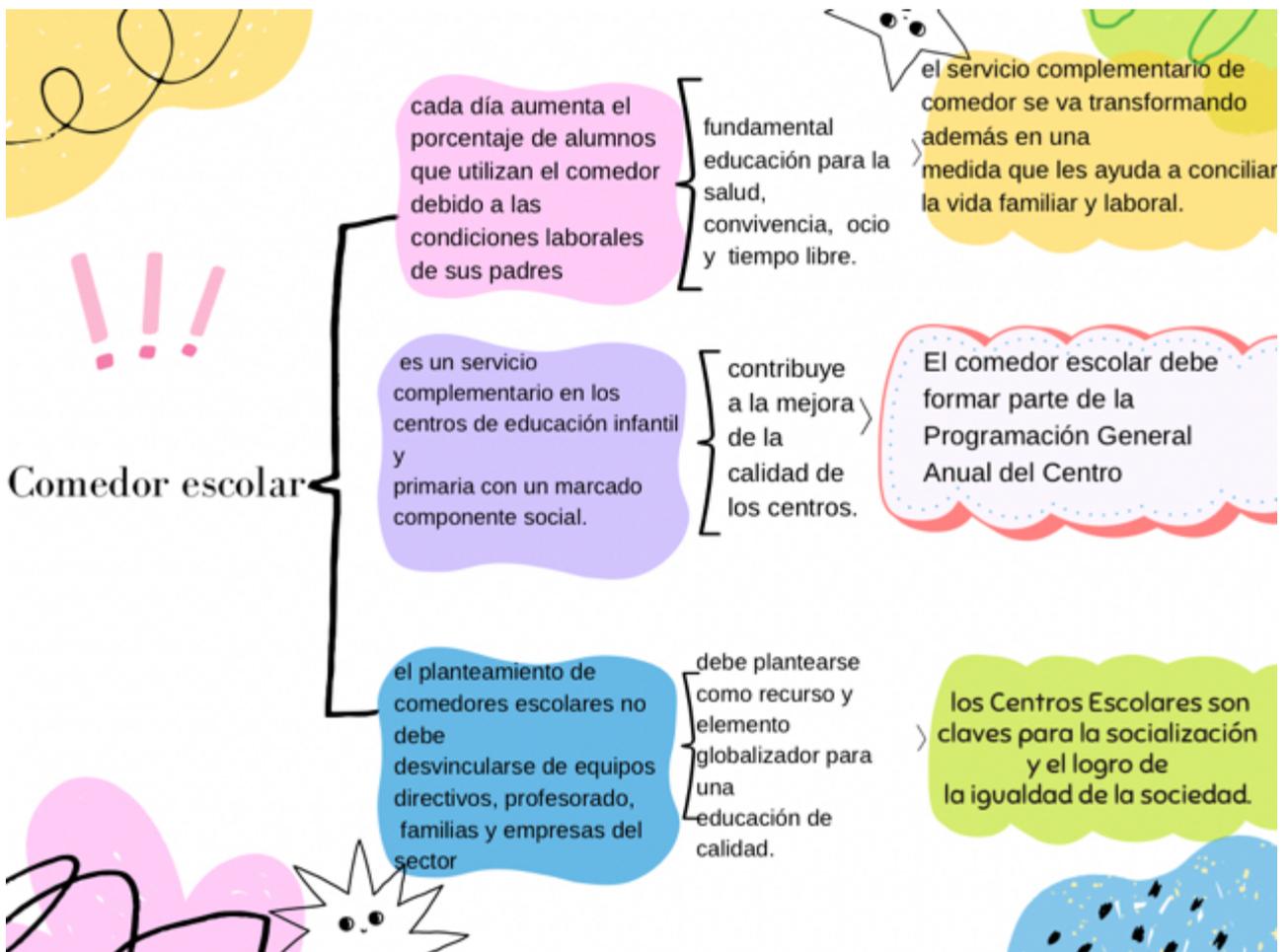
ajustado al aporte energético a las calorías citadas.



Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.

esta edad ya puede consumirse pescado azul, especialmente las especies pequeñas.





Desarrollar hábitos saludables en el alumnado relacionados con la nutrición.

garantiza una dieta sana y equilibrada siempre.

aspectos socioeconómicos

El comedor escolar posee un claro propósito educativo y social

destinado a garantizar la efectividad de la educación obligatoria dentro de unos principios de igualdad y solidaridad.

Este servicio contribuye a conciliar la vida laboral y familiar

Principalmente a aquellas familias que por sus horarios de trabajo no pueden acompañar a sus hijos e hijas en este tiempo.

!!!
• Alimentación en las personas de edad avanzada.

variable más importantes sean el grado de actividad física pasado y actual.

así como los eventuales cambios en la situación social.

lo más importante va a ser siempre individualizar recomendaciones para cada persona concreta.

proceso de envejecer caracterizado por la pérdida de nuestros mecanismos de reserva.

aumento de vulnerabilidad ante estímulos cada vez menos potentes.

mayor facilidad progresiva para claudicar y morir.

son 3 tipos de factores contribuyen a que se produzcan los cambios relativos al envejecimiento, en proporciones que varían mucho de unos sujetos a otros.

debe plantearse como recurso y elemento globalizador para una educación de calidad.

las circunstancias individuales van a ser muy diferentes de unas personas a otras:
LA PROPIA EDAD, SEXO, NIVEL ASISTENCIAL EN QUE SE ENCUENTRE, (DOMICILIO), ESTADO DE SALUD, HISTORIA DIETÉTICA ANTERIOR, LOS FÁRMACOS consumidos y otras variables

Desarrollar hábitos saludables en el alumnado relacionados con la nutrición.

garantiza una dieta sana y equilibrada siempre.

Relación e integración escuela-familia.

contribuyen de manera especial a conciliar la vida laboral y familiar.

Principalmente a aquellas familias que por sus horarios de trabajo no pueden acompañar a sus hijos en este tiempo.

importante para las familias, los centros, los alumnos y los trabajadores

consideran que la Escuela debe adaptarse a esos cambios dando soluciones a las nuevas necesidades que se demandan.



Requerimientos
Nutricionales son
individuales y diferentes de
una persona a otra

en función de la edad, sexo, actividad física, problemas de salud, (infecciones, quemaduras, cirugía), medicamentos que toma, etcétera.

• Planificación de
menús. Bases y
normas

equilibrio entre la
alimentación ingerida
y el gasto orgánico.

se deben elegir alimentos
que sean ricos
en nutrientes, pero no en
calorías



adquirir un estado nutricional
óptimo, que
proporcione el máximo
estado de salud o bienestar

si
mantienen una actividad física
adecuada, sus requerimientos
serán los mismos que los
adultos.



Requerimientos Nutricionales son individuales y diferentes de una persona a otra

pacientes con plan de alimentación especial, dietas terapéuticas modificadas en textura y consistencia.

El comedor de la Residencia de tercera edad.

sufren cambios fisiológicos en masticación, deglución, sistema gastrointestinal y cambios psicológicos

influye sobre el estado de nutrición, donde la alimentación juega un papel importante.

servicio complementario en tratamiento, y cuidado de la integridad del adulto mayor

asegura la ingesta de energía y cada uno de los nutrientes a través de una dieta