



Nombre de alumno: GERARDO PAUL  
RAMIREZ ARGUELLO

Nombre del profesor: Daniela  
Montserrat Mendez Guillen

Nombre del trabajo: Cuadro Sinoptico

Materia: Planeación dietetica

Grado: 2do cuatrimestre

Grupo: nutrición

dieta en el embarazo y lactancia

recomendaciones

- 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.

necesidades energeticas

- 340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre
- 452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre

suplementacion

- Hierro
- Tiamina
- riboflavina
- niacina
- yodo
- calcio
- zinc
- acido folico

### ● CONTROL DE PESO 3.2

- aumenta el consumo de agua a 9 tazas al día
- una mujer debe subir de 1-2 kg en el primer trimestre
- seguido de 2 kg cada semana llenando un total de 10- 12 kg al final.

### ● BASES Y NORMAS 3.3

- Las adolescentes embarazadas necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto
- las mujeres mayores solo necesitan cubrir las necesidades del feto

### ● PLANIFICACION DEL MENU 3.4

- 10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos
- cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados
- La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.

### ● ALIMENTACION INFANTIL 3.5

- conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados, y en sus aspectos terapéuticos
- prevención de enfermedades carenciales frecuentes, como las deficiencias de vitamina D o de hierro.

### ● DIETAS POST LACTANCIA 3.6

- en esta etapa se deben seguir los requerimientos nutricionales
- los primeros 6 meses serán solamente leche posteriormente se agregaran diferentes alimentos

### ● INTRODUCCION DE ALIMENTOS

- Retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos
- evitar la introducción precoz (antes de los cuatro meses)
- Iniciar la administración de alimentos con grumos a partir de los 9-10 meses.

### ● NORMAS Y CALENDARI

- Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día.
- Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13 g/día
- HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT.

# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA

## ALIMENTACION PRE ESCOLAR ADOLESCENTE

- 1742 kcal, 19grm de prot, 130 grm de hc, 10 grm al dia
- 1300 kcal, 13 grms de prote, 130grms de hc, del 30 al 40%
- 

## PLANEACION DE MENU

- El consumo de leche como principal aporte de calcio
- La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP
- Disminuir el consumo de embutidos
- Evitar el consumo de chucherías y de bollería

## EL COMEDOR ESCOLAR

- El comedor escolar es un servicio complementario en los centros de educación infantil y primaria
- El comedor escolar debe formar parte de la Programación General Anual del Centro y su funcionamiento

## ASPECTOS SOCIOECONOM ICOS

- Desarrollar hábitos saludables en el alumnado
- La dieta debe cubrir las necesidades energéticas y formadoras de tejidos para su normal crecimiento.

## RELACION E INTEGRACION

- Función Educativa
- Función Compensatoria.
- Función social

## ALIMENTACION PERSONAS DE EDAD AVANZADA

- cambios fisiológicos, derivados en parte de la mejor o peor carga genética de cada individuo.
- Pérdidas musculares (Sarcopenia)
- Pérdidas óseas: la aparición durante la vejez de osteopenia y osteoporosis,

## PLANIFICA CION DE MENUS

- Con la edad se produce una disminución de las necesidades energéticas (calóricas), debido a la menor actividad física
- se deben elegir alimentos que sean ricos en nutrientes, pero no en calorías