



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno : Heidi Lizbeth Méndez Hernández

Nombre del tema: dietas en distintas etapas de la vida

Parcial : 2do cuatrimestre unidad 3

Nombre de la Materia: planeacion dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Gullien

Nombre de la Licenciatura: Nutricion

Cuatrimestre: 2do

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

3.1. Dieta en embarazo y lactancia

Importancia: Previene alumbramientos prematuros y problemas en el desarrollo del recién nacido.

Objetivos de la alimentación en la gestación

- Cubrir necesidades nutritivas de la madre.
- Satisfacer las exigencias del crecimiento fetal.
- Preparar el cuerpo para el parto.
- Facilitar la futura lactancia.

Factores que influyen en el embarazo

- **Estatus nutricional:** Afecta el resultado del embarazo.
- **Dieta balanceada:** Asegura buenas reservas de nutrientes, Evita deficiencias en el bebé.
- **Evitar sustancias dañinas:**
 - Alcohol.
 - Fármacos contraindicados (incluidos de venta libre y con receta).

3.2. Control de peso

Hidratación

- Volumen plasmático aumenta un 50%.
- Se recomienda ingerir 9 tazas de líquidos diarios.

Aumento de peso recomendado

- **Primer trimestre:** +1 a 2 kg.
- **Resto del embarazo:** +2 kg por mes.
- **Total recomendado:** 10-12 kg.

Consecuencias de bajo peso en el embarazo

- Retraso en el crecimiento fetal.
- Bajo peso al nacer.
- Aumento de mortalidad perinatal.

3.3. Bases y Normas

Mujeres embarazadas según la edad

- **Mujeres maduras**
 - Requieren pocas modificaciones en su alimentación.

Adolescentes embarazadas

- Necesitan más nutrientes para su desarrollo y el del feto

Cambios fisiológicos en el embarazo

- Inicia con la implantación del óvulo fecundado
- Se producen cambios hormonales por la madre y la placenta
- Adaptaciones permiten el desarrollo del feto y satisfacen necesidades maternas

3.4. Planificación del menú

- El perfil calórico es igual al de una mujer adulta (10-15 % proteínas, 50-55 % carbohidratos, 30 % lípidos).
- Comer cinco veces al día para evitar ayunos y reducir náuseas.
- Priorizar la calidad de los alimentos sobre la cantidad.
- Incluir alimentos de todos los grupos.
- Preferir cocción al vapor, hervido, horno, papillote y plancha. Moderar frituras, estofados, rebozados y empanados.

- Evitar alcohol y tabaco.
- Reducir sal (usar sal yodada), edulcorantes y cafeína.
- Hacer actividad física moderada (caminar, nadar, ejercicios prenatales).
- Controlar el peso evitando comida entre horas, azúcares y salsas. No hacer dietas hipocalóricas. En caso de bajo peso, enriquecer la alimentación.

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

3.5. Alimentación infantil.

Nutrición pediátrica

- Antes se enfocaba en la alimentación del lactante para su crecimiento y prevención de deficiencias como vitamina D y hierro.
- Ahora abarca más que solo la alimentación del lactante y la prevención de carencias nutricionales.

- Es clave en la prevención primaria de enfermedades.
- El nutriólogo o pediatra debe fomentar hábitos alimenticios saludables desde el nacimiento hasta la infancia.

3.6. Dietas post-lactancia

Nutrición del lactante

- La lactancia es el primer periodo de vida, donde el bebé se alimenta solo de leche.
- La leche materna proporciona todos los nutrientes necesarios para el desarrollo del recién nacido.
- La nutrición de la madre influye en la calidad y cantidad de leche.

Factores que determinan el estado nutricional del lactante:

- Nutrientes acumulados en el embarazo.
- Calidad y cantidad de leche materna.
- Factores genéticos y ambientales.
- A partir de los 4-6 meses, la leche materna puede no ser suficiente en energía, proteínas, hierro, calcio y vitamina D.

3.7. Introducción de alimentos

Alimentación Complementaria en Lactantes

- **Leche Materna (LM):** Alimento ideal durante los primeros 6 meses.
- Continuar hasta los 12 meses o más.

Introducción de la AC: Considerar:

- Ambiente sociocultural.
- Actitud de los padres.
- Relación madre-hijo.

• Alimentos: Inicio (5-6 meses):

- Carne blanca (pollo).
- Fruta (fibra/vitaminas).
- Cereales con gluten (en poca cantidad, aumentar gradualmente).

• Evitar:

- Introducción precoz (<4 meses) o tardía (>7 meses) del gluten.
- Alimentos potencialmente alergénicos (pescados, huevos, ciertas frutas) no es necesario retrasar su introducción.

3.8. Normas y Calendarios.

Nutrición en la Infancia y Adolescencia

- **Niños de 1 a 3 años (Primera Infancia):** Transición entre crecimiento rápido y estable.
- Formación de hábitos influenciados por factores sociales y familiares.
- Desarrollo del gusto y preferencias alimentarias.
- Requerimientos nutricionales:
 - Ingesta Media Recomendada (EAR).
 - Ingesta Adecuada (AI).

- **Niños Preescolares (3-6 años) y Escolares (6-11 años):** Crecimiento estable: 5-7 cm/año, aumento de peso 2.5-3.5 kg/año.
- Características comunes.

- **Adolescencia:** Rápido crecimiento en peso y talla.
- Aumento de requerimientos energéticos, proteicos, vitamínicos y minerales.
- Influencia de la imagen corporal y la publicidad en hábitos alimentarios.
- Importancia de hábitos saludables para la edad adulta.
- Patrones de vida diferenciados: sedentarismo vs. deporte competitivo.

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

3.9. Alimentación en el niño pre-escolar, escolar y adolescente.

- **Niño Escolar:** Menos caprichoso con la comida, pero con mayor acceso a alimentos no nutritivos.
 - El ejercicio físico programado favorece el apetito.
 - Importancia de hábitos saludables desde el desayuno.
 - Desayuno completo y equilibrado: lácteos, cereales y fruta.
 - Proporciona energía y nutrientes esenciales.

- **Hábitos Saludables:** Los hábitos adquiridos en la infancia y adolescencia son cruciales para la salud en la edad adulta.
 - Es fundamental fomentar hábitos saludables en estas etapas.

3.10. Planificación del menú. Bases y normas.

Planificación de Menús para Niños de 1 a 3 Años

- **Bases y Normas:** Las recomendaciones son similares a las de los adolescentes, ajustando el aporte energético.
- Asegurar un aporte calórico adecuado a la edad.
- **Aporte de Calcio:** La leche es la principal fuente de calcio, adecuada para la mayoría.
- **Consumo de Verduras y Hortalizas:** Aunque el consumo de ácido fólico es adecuado, el de verduras y hortalizas es bajo.
- Estimular su consumo como plato principal o guarnición.

- **Consumo de Pescado:** El consumo de pescado y ácidos grasos poliinsaturados (AGP) es bajo.
- **Puntos clave:** Es muy importante que en esta edad se creen hábitos alimenticios que perduren hasta la edad adulta.
- La variedad en la alimentación es muy importante, para que los niños puedan obtener todos los nutrientes necesarios.
- Es importante recordar que los niños de esta edad, aun están en desarrollo, y por lo tanto los nutrientes son esenciales para su óptimo crecimiento.

3.11. El comedor escolar

- **Función Educativa y Social:** Más que un simple servicio de alimentación, el comedor escolar es un espacio educativo y de socialización.
- Contribuye a la formación de hábitos saludables y al desarrollo de habilidades sociales.
- Es un espacio donde se fomenta la igualdad y la inclusión.

- **Responsabilidad de la Administración:** La administración debe responder a las necesidades sociales y a las peticiones de la comunidad educativa.
- Los centros escolares juegan un papel fundamental en la socialización y la promoción de la igualdad.

3.12. Aspectos socioeconómicos.

Aspectos Socioeconómicos del Comedor Escolar

- **Propósito Educativo y Social:** Garantiza la efectividad de la educación obligatoria.
- Promueve la igualdad y la solidaridad.
- **Desarrollo de Hábitos Saludables:** Fomenta una dieta sana y equilibrada.
- Enseña hábitos como terminar la comida y comer a un ritmo adecuado.
- Favorece el proceso de crecimiento del alumno.

- **Atención a la Adolescencia:** Es crucial aumentar la ingesta de frutas, verduras, carne y leche.
- Contrarresta la tendencia al consumo de comida "rápida" y refrescos.

3.13. Relación e integración escuela-familia

- **Tiempo Educativo:** El comedor escolar es un espacio educativo que complementa la formación del alumno.
- Contribuye a conciliar la vida laboral y familiar.

- **Función Educativa:** Fomenta la adquisición de hábitos alimenticios e higiénicos saludables.
- Garantiza menús sanos, variados y atractivos.
- Requiere la implicación de administraciones y empresas suministradoras.

- **Función Compensatoria:** Ofrece becas a familias desfavorecidas y subvenciones al resto.
- Reduce las desigualdades sociales.

- **Función Social:** Facilita la conciliación entre la vida laboral y el cuidado de los hijos.
- Responde a las necesidades familiares.

Autor : UDS Fecha : 2025 Título: Antología de planeacion dietética 46 - 72"