



CUADRO SINOPTICO

Nombre del alumno: **Sheyla Montserrat Gordillo Villatoro**

Nombre del tema: **Dietas en distintas etapas y estilos de vida**

Parcial: **3°**

Nombre de la materia: **Planeación dietética**

Nombre de profesor: **Daniela Monserrat Méndez Guillen**

Nombre de la licenciatura: **Nutrición**

Cuatrimestre: **2°**

dieta en el embarazo y lactancia

Importancia de la nutrición

Una alimentación adecuada previene complicaciones como partos prematuros y problemas en el desarrollo fetal.

Control del peso

El aumento de peso recomendado es de 10-12 kg. Se debe ganar 1-2 kg en el primer trimestre y 2 kg por semana en el resto.

Dieta balanceada

10-15% proteínas, 50-55% carbohidratos, 30% lípidos, 5 comidas al día.

Objetivos

Satisfacer las necesidades de la madre y el feto, y preparar para el parto y lactancia.

Riesgos del peso

- **Poco peso:** retraso en el crecimiento fetal, bajo peso al nacer.
- **Mucho peso:** bebés grandes, cesárea, diabetes gestacional.

Selección de alimentos

Elegir calidad, incluir todos los grupos y cocinar de forma saludable.

Requerimientos de nutrientes

Aumento de calorías, proteínas, DHA, vitaminas y minerales.

Riesgos de deficiencias

Deficiencia de hierro, calcio y zinc puede causar anemia, parto prematuro y problemas óseos.

Consideraciones por edad

- **Mujeres maduras:** pocas modificaciones en la dieta.
- **Adolescentes:** necesitan nutrientes para su propio desarrollo y el del feto.

Cambios fisiológicos

Adaptaciones hormonales para el desarrollo fetal y las necesidades maternas.

Evitar y moderar

Evitar alcohol, tabaco, sal, edulcorantes y cafeína.

Control de peso y ejercicio

Evitar comer entre horas, moderar azúcares, y hacer actividad física moderada.



dieta en el embarazo y lactancia

Lactancia y nutrición materna

La lactancia aumenta las necesidades nutricionales de la madre, afectando la calidad y cantidad de leche.

Leche materna y comienzo de la AC

Ideal hasta los 6 meses.
Introducir AC entre 4-6 meses.

Inicio de la AC

Introducir alimentos sólidos entre 4-6 meses, cuando el lactante tenga control del cuello y comience a masticar.

Composición de la leche

El calostro se secreta los primeros días post-parto, seguido de leche de transición y madura.

Alimentos

Comenzar con carne o cereales ricos en hierro y evitar exceso de proteínas.

Alimentos ricos en hierro

- Iniciar con carnes o cereales fortificados.
- Evitar dietas hiperproteicas.

Nutrición del lactante

La leche materna es el mejor alimento hasta los seis meses, luego se introduce alimentación complementaria.

Requerimientos nutricionales

A los seis meses, la leche materna puede no ser suficiente en energía, hierro, calcio y vitaminas.

Gluten y papillas

Introducir gluten gradualmente entre 4-7 meses, las papillas con grumos a los 9-10 meses.

Suplementos

Considerar vitamina D, hierro o polivitamínicos.



Alimentación en el niño pre-escolar, escolar y adolescente

Crecimiento

Preescolares crecen 5-7 cm/año y ganan 2,5-3,5 kg/año.

Consumo de leche

Aporta calcio, pero un exceso (más de 1 litro/día) puede saturar la energía, reduciendo el consumo de otros alimentos.

Función educativa

El comedor escolar debe enseñar hábitos alimenticios saludables y contribuir a una dieta equilibrada.

Desayuno

Solo el 7% de los niños desayunan adecuadamente (lácteos, cereales, frutas).

Verduras y pescado

Se debe incentivar el consumo de verduras (en platos principales o guarniciones) y aumentar el consumo de pescado azul.

Función compensatoria

Ofrece apoyo a familias desfavorecidas a través de becas y subvenciones, especialmente en zonas rurales.

Requerimientos a los 6 años

1.742 kcal/día para niños y 1.642 kcal/día para niñas.

Adolescencia

Aumento de requerimientos nutricionales debido al rápido crecimiento.

Hábitos alimentarios

Fomentar buenos hábitos en las comidas, sin distracciones.

Comedor escolar

Es vital para la educación en salud y convivencia, con apoyo familiar y personal capacitado.

Función social

Facilita la conciliación laboral y promueve la integración.

Relación escuela-familia

Participación activa de las familias en el comedor escolar.



Alimentación en las personas de edad avanzada



Envejecimiento

El envejecimiento implica cambios fisiológicos y enfermedades que afectan el aparato digestivo y otros sistemas del cuerpo, influyendo en la nutrición.

Objetivo

Garantizar salud y bienestar a través de una dieta equilibrada y variada.

Menor necesidad calórica con la edad

Debido a la menor actividad física y masa muscular, los mayores requieren menos calorías.

Sarcopenia

Afecta la capacidad de autoalimentación y movilidad, lo que impacta la nutrición del adulto mayor.

Requerimientos nutricionales

Son individuales y dependen de la edad, sexo, actividad física y salud.

Necesidades nutricionales personalizadas

La dieta debe adaptarse según edad, sexo y salud.

Osteoporosis

La falta de calcio y vitamina D dificulta el acceso a los alimentos.

Factores ambientales

El aislamiento y otros factores sociales afectan la nutrición.

Alimentos ricos en nutrientes

Elegir alimentos con alta densidad nutricional (cereales integrales, frutas y verduras coloreadas).

Evitar calorías vacías

Reducir el consumo de alimentos con exceso de grasa, azúcar y alcohol.

Menos calorías con la edad

La reducción de calorías se debe ajustar a la actividad física.

Alimentos ricos en nutrientes

Priorizar alimentos nutritivos y evitar calorías vacías.