



ALUMNO: ALONDRA BELÈN LÒPEZ MORALES

**TEMA: DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y
ESTILOS DE VIDA**

**PROFESOR: DANIELA MONSERRAT MENDEZ
GUILLÈN**

MATERIA: DIETÈTICA

UNIDAD: 3 FECHA: 08/03/25



DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA



1

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA



Se producen cambios fisiológicos y metabólicos, los que determinan la necesidad de energía y nutrientes para la formación de tejidos maternos, el trabajo necesario para mover la masa corporal adicional, así como para el crecimiento y desarrollo del feto. Los requerimientos de nutrientes son + altos, aumentando aprox. 285 kcal al día



2

CONTROL DE PESO



En promedio, una mujer cuyo peso es normal debe subir 1 a 2 kg. Durante el primer trimestre, seguido de 2 kg. Por semana durante el resto del embarazo. Sin importar su estatura y peso anteriores al embarazo, una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.



3

BASES Y NORMAS



Los planes de alimentación seleccionados por ellas mismas deben tener suficiente variedad para proporcionar todos los nutrientes requeridos. Las adolescentes embarazadas necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto.



4

PLANIFICACION DEL MENU



- Rec. grales: Dieta
1. Perfil calórico: 10-15% proteínas, 50-55% carbohidratos, 30% lípidos.
 2. Distribuir la ingesta en 5 comidas al día.
 3. Seleccionar alimentos de calidad y no de cantidad.
 4. Incluir alimentos de todos los grupos.
 5. Técnicas culinarias recomendadas: cocción al agua, al horno, en papillote y a la plancha.
- Estilo de vida
1. Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.
 2. Moderar el consumo de sal, edulcorantes artificiales y bebidas con cafeína.
 3. Realizar actividad física moderada (caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto) de forma regular.
 4. Controlar el peso.





ALIMENTACION INFANTIL

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA



1

DIETAS POST-LACTANCIA.



La lactancia es el primer período de la vida, durante el cual el recién nacido se alimenta exclusivamente de leche materna, aporta todos los nutrientes necesarios para el desarrollo del bebé.

Es el período de mayores requerimientos nutricionales para la mujer, y la desnutrición materna puede afectar la producción y composición de la leche.

La composición de la leche varía durante la lactancia:

1. Calostro (4-7 días después del parto): alta concentración de lípidos y lactosa, y menor de proteínas y minerales.
2. Leche de transición (7-21 días después del parto): transición hacia la leche madura.
3. Leche madura (después de 21 días): composición estable durante el resto de la lactancia.

La OMS preconiza que debe ser el único alimento hasta los seis meses, y a partir de esa edad se debe introducir la AC.



5

INTRODUCCION DE ALIMENTOS



Introducción de alimentos al bebé (a partir de 6 meses)

- 1º Verduras - 6/7 meses (excepto hojas verdes)
- 2º Frutas - 7/8 meses (naranja, fresa, limón, toronja)
- 3º Cereales y tubérculos - 8-9 meses
- 4º leguminosas - 9/10 meses
- 5º AOA - 10/11 meses
- 6º lácteos 11/12 meses
- 7º Huevo, mariscos, Fresas + 12 meses



4

NORMAS Y CALENDARIO.



La etapa de uno a tres años es un período de transición crítico que sitúa al niño entre el crecimiento rápido del lactante y el crecimiento más estabilizado del escolar. Las características clave de este desarrollo incluyen:

1. "Crecimiento Físico":
 - Crecimiento lineal sostenido y aumento regular de peso.
 - Menor gasto del metabolismo basal que conlleva a una disminución de la necesidad energética y, por ende, a una aparente reducción en la ingesta total.
2. "Desarrollo Psicomotor":
 - Adquisición de habilidades como el lenguaje y la marcha.
 - Desarrollo de funciones digestivas que permiten una dieta más similar a la de los niños mayores.
3. "Alimentación":
 - El niño explora nuevos sabores y texturas, mostrando variabilidad en sus preferencias alimentarias que pueden fluctuar con el tiempo.
 - Se observa un comportamiento de comer jugando, lo que hace que la presentación y la textura de los alimentos sean factores importantes para fomentar la ingesta.
 - La ingesta puede ser irregular a lo largo del día y según las comidas, pero generalmente se mantiene estable en términos calóricos semanales.
4. "Interacción Social":
 - Muchos niños son precozmente escolarizados, lo que les permite interactuar con sus pares y desarrollar habilidades sociales.
 - La alimentación también se ve influenciada por costumbres familiares y factores sociales y ambientales.
5. "Requerimientos Nutricionales":
 - "Energía": Entre 1,000 y 1,300 kcal al día.
 - "Proteínas": 1.1 g/kg/día (aproximadamente 13 g/día), representando entre el 5 y el 20% del valor calórico total.
 - "Carbohidratos": 130 g/día, cubriendo entre el 45-65% del total calórico.





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

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA



1

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ. BASES Y NORMAS.



Los niños preescolares (3-4 años) como los escolares (5-6 años hasta el inicio del brote puberal, alrededor de 10-11 años) presentan un crecimiento estable, medido en 5-7 cm/año, y un aumento de peso de 2.5-3.5 kg/año.
 Importancia del Desayuno:
 - Los hábitos alimenticios formados durante la infancia son cruciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta.
 - Un desayuno equilibrado y completo, que contenga lácteos, cereales y fruta.
 - A medida que los niños crecen, es más probable que no adquieran buenos hábitos alimenticios, lo que incrementa el riesgo de elecciones alimenticias poco saludables.
 Requerimientos Nutricionales a los 6 Años:
 - *Energía: * 1,742 kcal/día para niños y 1,642 kcal/día para niñas.

s.- El inicio del brote puberal hasta el cese del crecimiento define la adolescencia, que se extiende desde los 10-11 hasta los 16-18 años. Este periodo se divide en:
 - *Preadolescente: * 10-13 años
 - *Adolescente: * 14-18 años
 Los hábitos de vida adquiridos durante la infancia y adolescencia son cruciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta. Por lo tanto, es esencial fomentar hábitos alimentarios y de actividad física saludables en estas etapas.
 - La adolescencia puede presentar situaciones de riesgo nutricional, como el vegetarianismo o nutrición inadecuada durante el embarazo.
 - La variabilidad en patrones de vida entre adolescentes puede ir desde el sedentarismo hasta la participación en deportes de competición.



2

EL COMEDOR ESCOLAR



El comedor escolar es un servicio complementario en los centros de educación infantil y primaria con un marcado componente social
 el servicio de comedor escolar debe programarse teniendo en cuenta que en este espacio y en el ámbito educativo es fundamental la educación para la salud, para la convivencia, para el ocio y el tiempo libre.



3

ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS.



El comedor escolar posee un claro propósito educativo y social y está destinado a garantizar la efectividad de la educación obligatoria dentro de unos principios de igualdad y solidaridad.
 Cuyos objetivos principales son:
 1. Desarrollar hábitos saludables en el alumnado relacionados con la nutrición para garantizar una dieta sana y equilibrada
 2. favorecer el proceso de crecimiento del alumno.



4

RELACIÓN E INTEGRACIÓN ESCUELA-FAMILIA.



Aunque el servicio de comedor sea complementario, es igualmente importante para las familias, los centros, los alumnos y los trabajadores y debe cumplir diferentes funciones entre las que destacamos:

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





ALIMENTACIÓN EN LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA.

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

BIBLIOGRAFIA:
ANTOLOGIA UDS-
DIETETICA

1

ALIMENTACIÓN EN LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA.



Es difícil establecer recomendaciones generales para personas mayores debido a la variedad de circunstancias individuales, como:

- Edad
- Sexo
- Nivel asistencial
- Estado de salud
- Historia dietética
- Fármacos consumidos
- Cambios en la situación social

Sin embargo, existen algunas indicaciones generales aceptadas por la comunidad científica, aunque es importante individualizar las recomendaciones para cada persona.



2

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ. BASES Y NORMAS.



- Cada individuo tiene necesidades nutricionales específicas que varían según la edad, sexo, actividad física y condiciones de salud.

- Las ingestas recomendadas se basan en promedios de estas necesidades para cada nutriente, proporcionando una guía para la alimentación.

2. "Cambio con la Edad":

- Con el envejecimiento, las necesidades energéticas (calóricas) disminuyen debido a la reducción de la actividad física y la masa muscular, lo que lleva a un menor gasto energético.

- Los adultos mayores tienden a ganar peso si no ajustan su ingesta calórica, pero aquellos que mantienen una actividad física adecuada pueden requerir una ingesta calórica similar a la de adultos más jóvenes.

3. "Selección de Alimentos":

- Es crucial elegir alimentos ricos en nutrientes pero bajos en calorías, especialmente para aquellos con un consumo calórico reducido.

- Se recomiendan cereales integrales, frutas y hortalizas de colores vivos, que suelen ser más densos en nutrientes.

- Se debe evitar el consumo de "calorías vacías", presentes en alimentos altos en grasas y azúcares, como golosinas y bollería, que proporcionan energía sin nutrientes.

4. "Alimentos Preparados y Bebidas":

- Algunos alimentos fritos pueden ser nutritivos, pero a menudo están cargados con grasas saturadas debido al proceso de cocción.

- Las bebidas alcohólicas aportan muchas calorías con escaso valor nutricional, lo que debe ser considerado en la planificación de una dieta saludable.



4

EL COMEDOR DE LA RESIDENCIA DE TERCERA EDAD.



El servicio de alimentos es fundamental en el cuidado del adulto mayor, ya que en esta etapa se producen cambios fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos que pueden afectar su estado de nutrición.

Objetivos del comedor en una residencia de la tercera edad:

1. Asegurar la ingesta adecuada de energía y nutrientes.
2. Ofrecer dietas terapéuticas modificadas en textura y consistencia para pacientes con necesidades específicas.

