



Mi Universidad

UNIDAD 3

2º Cuatrimestre

Nombre del Alumno:
Jennifer Valentina Pérez
García

Nombre del docente:
Daniela Monserrat
Méndez Guillén

Licenciatura: Nutrición
Materia: Planeación
Dietética

Bibliografía: UDS.(2024).
Antología de Nutrición
2ºCuatrimestre

CUADROS SINÓPTICOS

DIETA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

Desarrollo

Importancia de la nutrición materna

- Influye en el desarrollo fetal y salud del bebé.
- Previene enfermedades congénitas.
- Nutrientes clave: ácido fólico, hierro, calcio y omega-3.

BENEFICIOS:

- Prevención de defectos del tubo neural.
- Desarrollo cerebral óptimo.

Utilización

Alimentos

Recomendados:

- Proteínas: Pollo, huevo, legumbres.
- Calcio: Lácteos y vegetales verdes.
- Grasas saludables: Aguacate, frutos secos.
- Vitaminas y fibra: Frutas y verduras.

No recomendados:

- Cafeína y alcohol: Afectan el desarrollo del bebé.
- Pescados con mercurio: Peligro neurológico.
- Ultraprocesados: Exceso de azúcar y grasas.

BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Favorece el crecimiento del bebé.
- Mejora la recuperación postparto.

CONSECUENCIAS DE LOS ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Aumento del riesgo de obesidad infantil.
- Problemas neurológicos y metabólicos en el bebé.

Impacto Social

Efectos en la sociedad

Salud Materna-Infantil:

- Reduce la mortalidad y la desnutrición.
- Promueve una alimentación saludable a futuro.
- Impacto en la economía familiar.

IMPACTO POSITIVO:

- Mejora la calidad de vida materno-infantil.
- Refuerza el sistema inmune del bebé.

DIETAS EN LAS ETAPAS DE VIDA COTIDIANA

1

CONTROL DE PESO

- 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 llendo un total de 10-12 kg al final.

2

BASES Y NORMAS

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

3

PLANIFICACIÓN/ MENÚ

- las mujeres mayores solo necesitan cubrir las necesidades del feto
- 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.

4

ALIMENTACIÓN INFANTIL

- 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.

5

DIETA POST LACTANCIA

en esta etapa se deben seguir los requerimientos nutricionales

- los primeros 6 meses serán solamente leche posteriormente se agregarán diferentes alimentos

6

INTRO.ALIMENTOS

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

7

NORMAS Y CALENDARIO

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

8

PRE ESCOLAR

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

9

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 y Evitar el consumo de chucherías y de bollería

10

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

11

SOCIOECONOMICO

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

12

RELACIÓN

Función Educativa, Función Compensatoria y Función Social

13

AVANZADA EDAD

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

14

PLANIFICACIÓN/ MENÚ

-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