



INFOGRAFIA

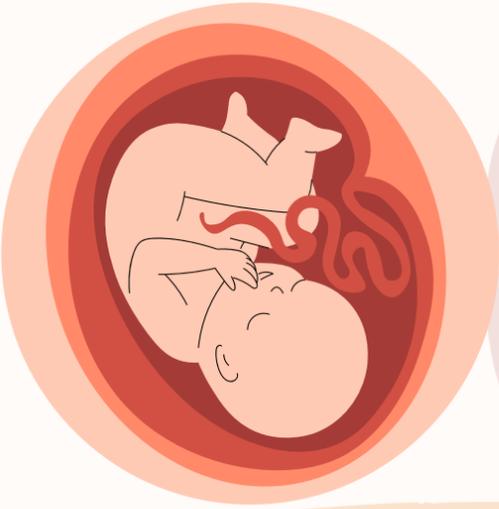
PLANEACIÓN DIETETICA

AMELIA NAOMI DURAN RUIZ

2DO CUATRIMESTRE

LIC. LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

EMBARAZO Y LACTANCIA



DIETAS EN EMBARAZO Y LACTANCIA

ALIMENTOS A CONSUMIR:

frutas y verduras

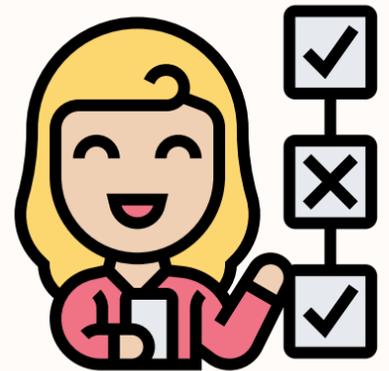
mariscos

Carnes magras, lentejas, frijoles, huevos y lácteos

alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico.

BASES Y NORMAS

El plan alimenticio debe incluir todos los grupos de alimentos, para tener una buena alimentación con todos los nutrientes necesarios para la gestante y el feto.



PLANIFICACIÓN Y MENÚ

Elegir alimentos saludables y de calidad.

incluir todos los grupos de alimentos.

consumir 1-2 litros de agua al día.

consumir ácido fólico para tener un buen desarrollo del feto.

evitar alimentos grasos

No consumir alcohol o productos nocivos para la salud del feto.



PESO Y PERFIL CALÓRICO

peso: embarazada con peso normal, debe tener un aumento de 1 a 2 kg, durante el primer trimestre, seguido de 2kg.

Durante el tiempo de gestación debe aumentar de 10 a 12 kg.

Perfil calórico:

10-15% gramos de proteínas

50-55% gramos de carbohidratos

30% gramos de lípidos



DIETA POST-LACTANCIA

De 7-21 días durante el parto, se secreta leche de transición y después la leche madura.

La leche materna es una fuente alta de proteínas que aporta muchos nutrientes, siendo así el mejor alimento a consumir del bebé hasta el 6to mes.

ALIMENTACIÓN

Después del 6to mes, a la alimentación del bebé se le integran frutas y verduras, en presentación de papillas, para ir obteniendo vitaminas y distintos nutrientes que favorecen a su crecimiento.



ALIMENTACIÓN INFANTIL

Edad preescolar:

Preparar comidas y bocadillos programados.

Limitar la alimentación no planeada

Edad escolar:

Comer frutas, verduras y carnes para su desarrollo

Evitar azúcares y grasas trans



ALIMENTACIÓN ADOLESCENTE

Adolescencia:

Comer tres comidas balanceadas y meriendas nutritivas

Consumir legumbres al menos dos veces por semana

Tomar 2 litros de agua diarias

