

Universidad Del Sureste

Campus Tapachula

Asignatura:

Dietetica

Alumno:

Ozuna López Marvin Fernando

Cuatrimestre:

2ºA

Carrera:

Licenciatura en Nutrición

LN:

Luna Gutierrez Patricia del Rosario

Tapachula Chiapas, México

DIETAS EN DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

DIETA EN EMBARAZO Y LACTANCIA

Las embarazadas deben de tener una necesidad adicional de algunas vitaminas.

Alimentos a consumir

- Carnes magras, huevos, lácteos, frijoles y lentejas
- Mariscos
- Cereales integrales
- Frutas y verduras de temporada
- Alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico (desarrollo del feto)



CONTROL DE PESO

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 una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.

BASES Y NORMAS



Los planes alimenticios deben de incluir todos los grupos de alimentos con el fin de obtener los nutrientes necesarios para llevar a cabo la función de aportar

PLANIFICACIÓN DE MENÚ

Perfil Calórico de una Embarazada

10-15% kcal de proteínas

50-55% de HC

30% de lípidos

- Elegir productos de calidad
- Se debe de incluir todos los grupos de alimentos
- Ingesta de 1-2 litros de agua x día
- Ingesta de ácido fólico para el desarrollo del feto
- Evitar alimentos grasos y a la vez sustancias nocivas que ponga en riesgo la vida del feto y la madre



ALIMENTACIÓN INFANTIL

Desde los 4-6 meses se sigue alimentando al bebé leche materna, a partir del 6to mes se deja esta alimentación y se empieza a darle verduras (papilla) para que este se familiarice con los sabores y detectar al mismo tiempo una reacción alérgica



DIETA POST-LACTANCIA

Entre los días 7 y 21 tras el parto se secreta la leche de transición y a partir de entonces la leche madura

La lactancia materna es de los alimentos ricos en proteína natural lo que le aporta nutrientes y esto lleva unos meses hasta el 6to mes para una nueva alimentación



ALIMENTACIÓN DEL NIÑO PREESCOLAR, ESCOLAR, ADOLESCENTE.

Edad preescolar:

- Preparar comidas y bocadillos programados.
- Limitar la alimentación no planea

Edad escolar:

- Comer frutas, verduras y carnes para su desarrollo
- Evitar azúcares y grasas trans

Adolescencia:

- Comer tres comidas balanceadas y meriendas nutritivas
- Consumir legumbres al menos dos veces por semana



PLANIFICACIÓN DE MENÚS, BASES Y NORMAS/ COMEDOR ESCOLAR

- El consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población
- Implementar la toma de ácido fólico y así mismo de verduras y hojas verdes
- Ingesta del consumo de pescado (omega 3, mejora la salud cardiovascular y salud cerebral)

COMEDOR ESCOLAR

- Promover una alimentación saludable, equilibrada y asequible
- ofrecer una alimentación variada, completa y segura