

NUTRICIÓN

RECIÉN NACIDO

No deben pasar más de cuatro a cinco horas sin ser alimentados ya que los alimentos proporcionan energía y nutrientes

Los bebés comienzan a comer comida sólida cerca de los 6 meses de edad

LA INFANCIA TEMPRANA Y EDAD PREESCOLAR

Para un crecimiento y desarrollo adecuados

No debe permitirse la mala conducta a la hora de la comida. Concéntrate en comer, no en jugar con la comida o jugar en la mesa de la cena.

A los que están en preescolar hay que darle la variedad de los alimentos como el arroz, cereales, verduras frutas, proteínas y lácteos con la porción adecuada y variada

ADOLESCENTE

Proteínas: sintetizan nuevos tejidos y estructuras del organismo

Vitamina: intervienen en los procesos metabólicos, muy activos durante la adolescencia

Minerales: al igual que las vitaminas, intervienen en el funcionamiento correcto de los sistemas enzimáticos

Hierro: ayuda al incremento en el volumen sanguíneo y en las jovencitas les ayuda por la pérdida del mismo en la menstruación

ADULTOS

Pues vida laboral suele cambiar y su gasto calórico

no será igual en todos los adultos, dependerá de la edad, la complexión física y el tipo de vida que desarrolle

conveniente **evitar las grasas animales, los azúcares y las harinas refinadas**

ADULTOS MAYORES

las necesidades nutricionales cambian y el gasto energético es menor aunque las demandas de ciertos nutrientes aumenten

debe comer cantidades más pequeñas que se digieran mejor, evitar los dulces debe comer cantidades más pequeñas que se digieran mejor.