

DIETA DE EMBARAZO

Minerales: La dieta debe cumplir los requerimientos de hierro, yodo y calcio, aunque las cantidades de estos y otros minerales no deberán ser mayores hasta el 4º mes de embarazo.

Vitaminas: Desde el inicio del embarazo es importante aumentar el consumo de vitamina C, A, D, E y vitaminas del grupo B. Puedes cubrir este aporte con el consumo de frutas y hortalizas crudas, cereales integrales, aceite de oliva crudo y lácteos. Muchas veces se recomienda tomar algún tipo de suplemento natural para asegurar el aporte vitamínico necesario.

Fibra: El consumo diario de fibra es necesario para tener un intestino sano y evitar el estreñimiento. La fibra la aportan las frutas, las verduras, los cereales integrales y las legumbres. Una mujer embarazada no debería consumir más de 30 g. de fibra al día ya que puede disminuir la absorción intestinal de nutrientes importante

CONTROL DE PESO

Para mantener su peso, las calorías que ingiere deben equivaler a la energía que consume. Para bajar de peso, deberá ingerir menos calorías que aquellas que consume. Una estrategia para controlar el peso puede incluir: Elegir alimentos bajos en grasas y en calorías

ALIMENTACIÓN INFANTIL

Los niños necesitan comer al menos cada 3 o 4 horas. La mayoría de los niños estarán bien con tres comidas y dos o tres refrigerios al día. Coma en familia tan a menudo como sea posible. Empiece con cambios pequeños y fáciles de alcanzar, como ofreciéndole más frutas y verduras en las comidas y los refrigerios

DIETAS EN DISTINTAS ESTAPAS

ALIMENTACIÓN EN ADOLESCENTES

- Niñas, niños y adolescentes deben consumir una dieta balanceada de: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.
- Tomar abundante agua (por lo menos 1.5 litros de agua sin saborizantes y líquidos de la comida como caldos y sopas).
- No deben consumir en exceso alimentos altamente procesados (refrescos, galletas, embutidos, etc.) El etiquetado actual permite a mamás y papás conocer las porciones que pueden consumir

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

ALIMENTACIÓN DE PREESCOLAR

La alimentación en la edad preescolar debe incluir a diario leche y derivados; carnes, pescados, mariscos, huevos y legumbres. De este modo es posible aportar las proteínas necesarias para el crecimiento.