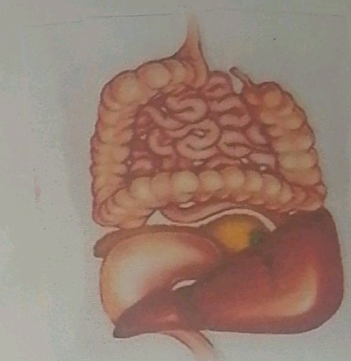
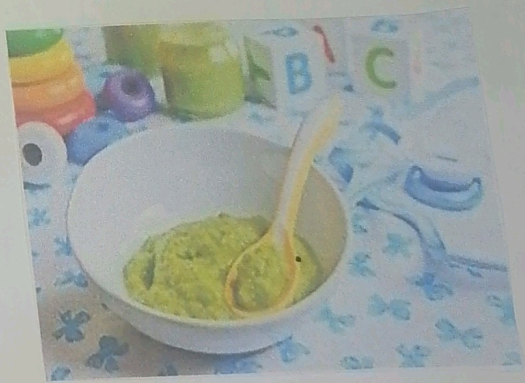


Se recomienda que la lactancia materna inicie en la primera hora de vida y se mantenga hasta los 6 meses y de forma no exclusiva hasta los 2 años. La alimentación complementaria tiene diversos objetivos, como contribuir al desarrollo del aparato digestivo, aportar los nutrientes necesarios, enseñar a distinguir sabores, colores, texturas y temperaturas, ayudar en la formación de hábitos de alimentación saludable, así como estimular el desarrollo psicosocial.



Edad	Alimentos	consistencia
6-7 meses	verduras (calabaza, chayote) y frutas	Pures
7-8 meses	Mayor variedad de verduras, frutas y la introducción de cereales cocidos o pre-cocidos como avena, arroz o maíz.	Papillas



Ingeren un exceso de calorías
Se debe escoger los horarios de las comidas, dando una
variada oferta de alimentos ricos en nutrientes como
frutas y verduras, en lugar de alimentos ricos en
calorías y con pocos nutrientes como helados, papas
fritas, galletas, frituras y bebidas azucaradas.

Alimentación entre 4 y 8 años de vida

La alimentación debe ser: adecuada, suficiente, completa,
variada y equilibrada

La frecuencia de consumo recomendada de alimentos y
equivalencias por raciones sería:

Leche y derivados: Al menos 2 vasos de leche o
alimento equivalente al día.

Carnes y derivados: Menos de 6 veces a la semana, el
Jamón, fiambres magros y embutidos deben tener un
consumo semanal.

Pescados: Mínimo 4 veces por semana

Huevos: Hasta 3 veces por semana

Cereales y feulas: Todos los días en almuerzos y
cenos. Deben consumirse a diario en las comidas
principales: pan, arroz, pasta, papas o cereales.

Legumbres: 2-4 veces por semana

Verduras y hortalizas: Todos los días en almuerzos
y cenos.

Frutas y hortalizas: 3 piezas al día de tamaño
moderado equivalente a 6 raciones.

Azúcares y dulces: Controlar la cantidad

Merienda

Dependiendo del nivel de actividad física del niño y de la niña pueden suplementarse en esta comida las raciones de lácteos, frutas, hidratos de carbono con un pequeño bocadillo, etc. sin olvidar nunca el agua como bebida fundamental.

Cena

Debe ser más ligera y sencilla que el almuerzo: ensaladas, verduras, cremas, sopas

Alimentación entre 9 y 13 años

2. Recomendaciones nutricionales en este grupo de edad

Para un hombre entre 9 y 13 años de edad las necesidades calóricas basales son de 1.800 Kcal/día.

Para una mujer de la misma edad, las necesidades calóricas basales son de 1.600 Kcal/día.

Estas cantidades han de incrementarse en 200 Kcal, si se realiza una actividad física moderada y entre 200-400 Kcal, si es intensa.

El 50-55% de estas calorías deben ser aportadas en formas de hidratos de carbono, un 25-35% en forma de grasas y 15-20% en forma de proteínas.

Alimentación entre 14 y 18 años

Recomendaciones nutricionales en este grupo de edad

Las necesidades energéticas van a ser mayores en esta etapa. Para adolescentes con una actividad sedentaria la necesidad energética en el hombre es de 2.200 kcal/día y en la mujer de 1.800 kcal/día. Estas cantidades se incrementarán en función de la actividad física que se realice.

La distribución de estas calorías por nutrientes, así como el reparto de las mismas a lo largo del día, va a ser igual que en la etapa anterior.

- Hidratos de carbono: 50-55%.
- Grasas: 25-35%.
- Proteínas: 15-20%.

Raciones de alimentos para 14-18 años

Grupo de alimentos	Raciones día
Leche y derivados	2-3
Verduras	2
Frutas	3
Cereales, pan y pastas	6-8
Legumbres	2-3
Carne, huevos, pescado	2
Frutos, secos	2-4
Aceite	6
Azúcar	Consumo ocasional y moderado
Agua	8-10 vasos diarios

A esta edad comienzan a sufrir influencias del grupo de amigos y amigas con quien se relacionan, esto motiva el comienzo del consumo de snacks, que suelen ser tentempiés hipercalóricos (ricos en calorías) por su alto contenido en grasas y azúcares.

Adultos

se considera "adulto joven" de los 18 a los 40 años de edad y "adulto maduro" de los 40 a los 60 años. En esta etapa el desarrollo está concluido. En los "adultos maduros" cobran especial importancia algunos micronutrientes, como el calcio y la vitamina D, ya que son factores preventivos de osteoporosis (patología frecuente en esta etapa de la vida, especialmente en las mujeres tras la menopausia) así como el potasio y el sodio por su relación con la presión arterial.

A continuación se presentan otras recomendaciones que te serán de utilidad:

- Cocina con aceites vegetales, de maíz, girasol, cártamo u olivo con moderación, aunque su consumo no se asocia con problemas cardiovasculares, sí se asocia con el desarrollo de obesidad.
- Prefiere el consumo de panes y cereales, leguminosas, verduras crudas y frutas.
- Consume agua sin excedente, tome en cuenta la sed que sientas.
- Modera el consumo de sal y de alimentos como embutidos, encurtidos y sazonadores.
- Disminuye el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, como refrescos, pastelitos, galletas, jugos naturales o envasados y golosinas en general.
- Evita el alcohol y el tabaco.