ETAPAS DE LA VIDA

1. Primera infancia (0-2 años)
Alimentación principal:
Lactancia materna exclusiva (hasta los 6 meses).
A partir de los 6 meses: alimentación complementaria con:
Papillas de frutas (plátano, manzana, pera).
Verduras cocidas (zanahoria, calabaza, papa).
Cereales sin azúcar (arroz, avena).
Purés de carne blanca y huevo (a partir de los 8 meses).
Objetivo: Desarrollo, crecimiento y fortalecimiento del sistema inmunológico.

2. Niñez (2-12 años)
Alimentos clave:
Leche, queso, yogur (fuente de calcio).
Frutas y verduras variadas.
Carnes magras, pescado, huevo (proteínas).
Legumbres y cereales integrales.
Agua (evitar refrescos y jugos azucarados).
Objetivo: Crecimiento, desarrollo cognitivo y prevención de obesidad.

3. Adolescencia (13-18 años)
Alimentos clave:
Proteínas: pollo, pescado, legumbres.
Calcio: leche, queso, almendras, espinacas.
Hierro: carne roja, lentejas, espinaca.
Frutas y verduras ricas en antioxidantes.
Evitar comida chatarra y bebidas azucaradas.
Objetivo: Soportar cambios hormonales y el rápido crecimiento corporal

4. Adultez (19-59 años)
Alimentos clave:
Dieta balanceada: proteínas, vegetales, frutas, cereales integrales.
Grasas saludables: aguacate, aceite de oliva, nueces.
Fibra: avena, frutas, legumbres.
Agua suficiente.
Objetivo: Mantener peso saludable, prevenir enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, colesterol alto).

5. Vejez (60 años o más)
Alimentos clave:
Fácil digestión: papillas, sopas, verduras cocidas.
Proteínas suaves: pescado, huevo, tofu.
Calcio y vitamina D: leche, sardinas, yogur.
Fibra para el tránsito intestinal: avena, frutas.
Hidratación constante.
Objetivo: Mantener la masa muscular, cuidar la estreñimiento.
salud ósea y prevenir desnutrición