



Alimentos por
estapas de
la vida

Yatana Ruiz Velásquez

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 salud ósea y prevenir desnutrición o estreñimiento.

