



ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE TU VIDA

La alimentación es trascendental en todos los periodos de la vida, pues ayuda al desarrollo y correcto funcionamiento de tu organismo, así como a la prevención y/o el tratamiento de algunas enfermedades.



Supersalud
Por la calidad de los servicios de los usuarios

VIGILADO



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
E.P.S. INDÍGENA
MALLAMAS

El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir !



PRIMERA INFANCIA

Se recomienda que la lactancia materna inicie en la primera hora de vida y se mantenga de manera exclusiva hasta los 6 meses de edad.

Después de los 6 meses, la lactancia materna debe mantenerse hasta los 2 años con alimentación complementaria, esta es importante porque:

Contribuye al desarrollo del aparato digestivo

Aporta nutrimentos

Enseña a distinguir sabores, colores, texturas y temperaturas

Ayuda en la formación de hábitos de alimentación saludable

Estimula el desarrollo psicosocial

La alimentación durante esta etapa es determinante para un adecuado crecimiento y desarrollo.

En este periodo, niñas y niños exploran

el medio que los rodea y tienen poco interés por su alimentación, por lo que se debe tener especial atención en la calidad de lo que ingieren y vigilar su desarrollo por medio del incremento gradual de peso y estatura, aunque no es un periodo de crecimiento acelerado.



IN FAN CIA

Se consideran escolares entre los 6 y 12 años de edad. En esta etapa el crecimiento es constante, pero más lento que en los años anteriores. Los huesos se alargan y se calcifican y los músculos aumentan de tamaño. Una buena alimentación permite que crezcan y se desarrollen adecuadamente.

Los hábitos que se transmiten en esta etapa los practicarán a lo largo de su vida.



Le brindamos estas recomendaciones para la alimentación en la infancia:

Ofrézcale por lo menos un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida.

Dele un refrigerio en el tiempo que transcurre entre el desayuno y la comida.

Evite los alimentos procesados industrialmente, porque contienen más sal, azúcar y grasas que los alimentos naturales.

Bríndele frutas y verduras de cosecha diariamente en cada una de las comidas.



Establezca un horario de comida y reglas de comportamiento en la mesa para todos.



Procure comer en familia, haga de la hora de la comida un espacio agradable, de integración familiar.



Acostumbre a toda su familia a lavarse las manos antes de comer.



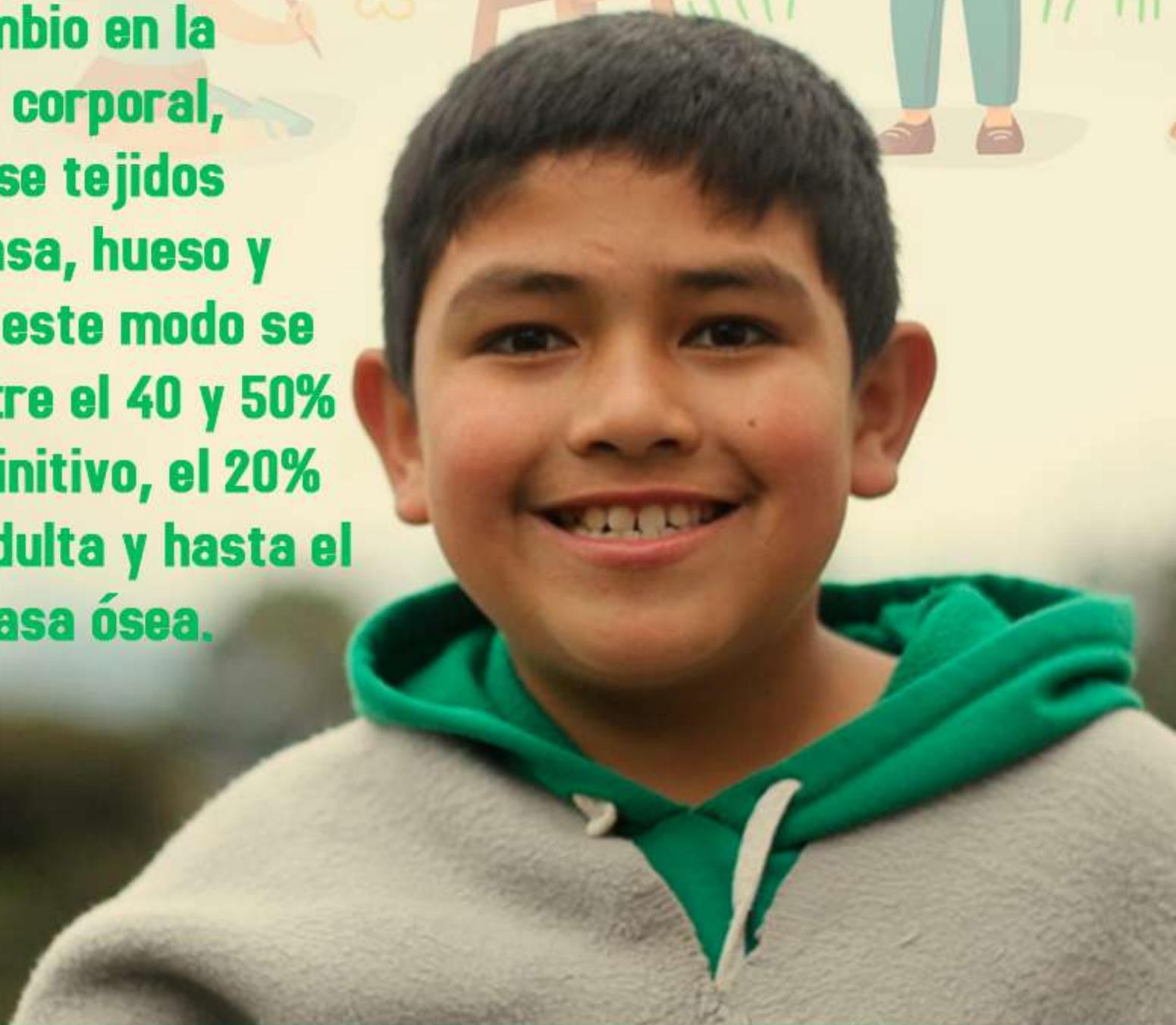
Prepare higiénicamente los alimentos.



ADOLESCENCIA

La adolescencia es un periodo de crecimiento acelerado con un aumento muy importante, tanto de talla como de masa corporal.

Se da un cambio en la composición corporal, modificándose tejidos libres de grasa, hueso y músculo. De este modo se adquiere entre el 40 y 50% del peso definitivo, el 20% de la talla adulta y hasta el 50% de la masa ósea.





RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE:

Permita y procure que consuma en las comidas y en las colaciones de la mañana y de la tarde verduras. Todas ellas se pueden consumir frescas, en sopas y guisados.

Prepare sus alimentos igual que la de toda la familia, sólo recuerde que el adolescente come más.

Procure que consuma agua natural durante el día, entre 2 y 3 litros diarios. Los jóvenes que hacen deporte requieren más agua diariamente.

Incluya en su alimentación todos los grupos de alimentos: cereales, leguminosas, alimentos de origen animal, verduras y frutas.

Evite que adopte dietas vegetarianas estrictas, éstas favorecen el riesgo de anemia y propicia la deficiencia de hierro y proteínas de buena calidad.



JUVENTUD

Se considera de los 18 a los 29 años de edad. En esta etapa el desarrollo está concluido. A pesar de que las necesidades son muy distintas entre los jóvenes según sus circunstancias personales podemos brindar unas pautas que sirvan de guía para llevar una alimentación que contenga cantidades suficientes de nutrientes para cubrir las necesidades de todos ellos de forma equilibrada.

ALGUNAS RECOMENDACIONES QUE SERÁN DE UTILIDAD EN ESTA ETAPA SON:



- Tener en cuenta que "comer bien" no significa ni comer mucho ni comer basándose en alimentos caros.
- Todos los alimentos tienen un lugar en la dieta: variar al máximo la alimentación, incluyendo todos los grupos básicos de alimentos y dentro de cada uno de ellos, alimentos de distintos tipos (diferentes frutas o verduras, etc.)
- Conviene mantener los horarios de comidas de un día para otro y no saltarse ninguna.
- Consumir una dieta equilibrada.





ADULTEZ

Se considera de los 30 a los 59 años de edad. En esta etapa el desarrollo está concluido.

En los adultos es de 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.