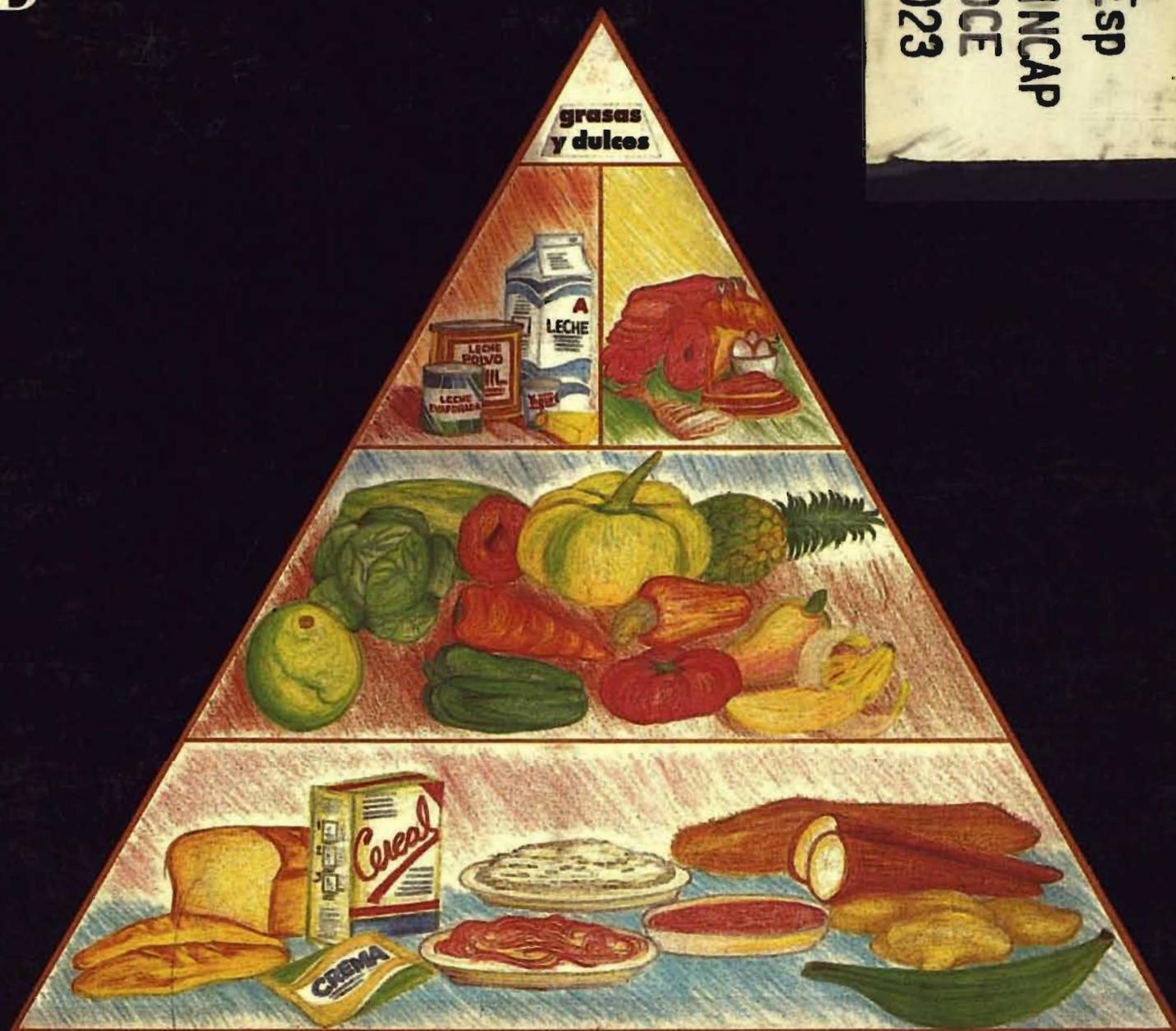


MINISTERIO DE SALUD

Esp
INCAP
DCE
023

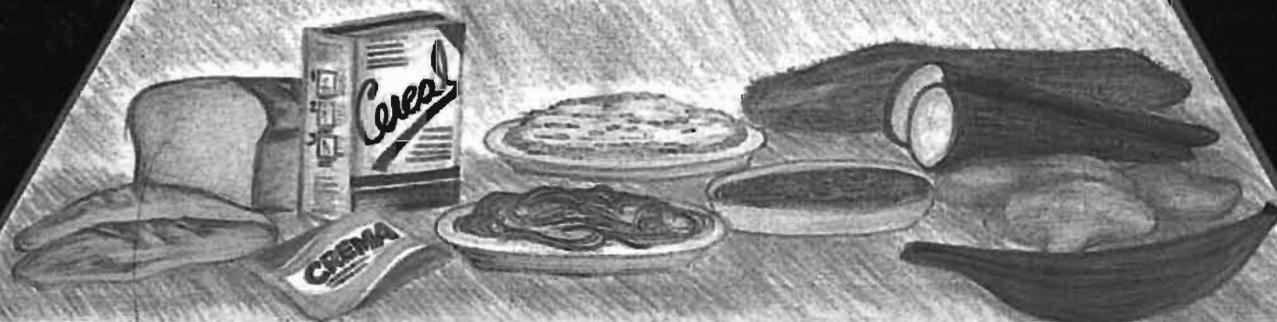


GUÍAS
ALIMENTARIAS PARA
PANAMA

MINISTERIO DE SALUD

Esp
INCAP
DCE
023

grasas
y dulcos



GUÍAS
ALIMENTARIAS PARA
PANAMA

MINISTERIO DE SALUD

**GUÍAS
ALIMENTARIAS PARA
PANAMÁ**

Publicación INCAP DCE/023

**©Ministerio de Salud
División de Promoción de la Salud
y Atención a las Personas
Depto. de Nutrición
Depto. de Materno Infantil**

Panamá, noviembre de 1995

**Diseño y Diagramación:
Centro de Comunicación para la Salud
Ministerio de Salud**

**Impresión Poligráfica, S.A
5,000 ejemplares**

Agradecemos la valiosa colaboración de INCAP / OPS



INDICE

I. Introducción	5
II. La Pirámide de la Alimentación	9
III. Guías Alimentarias	13
A. Consuma Variedad de Alimentos	13
B. Consuma Suficientes Granos, Raíces, Vegetales y Frutas	15
C. Seleccione Una Dieta Baja en Grasas Saturadas y Colesterol	17
D. Consuma Azúcar con Moderación	21
E. Consuma Sal y Sodio con Moderación	22
F. Mantenga un Peso Saludable	23
IV. Guía de la Alimentación en el Primer Año de Vida	29
V. Bebidas alcohólicas.....	35

I INTRODUCCIÓN

Al analizar la situación de Salud y Nutrición de Panamá, se observa que existen grupos con altas prevalencias de desnutrición, ubicados principalmente en las áreas rurales. Por otro lado, se detecta en la población adulta de zonas urbanas, un marcado incremento de enfermedades crónicas como cáncer, enfermedades del corazón y diabetes mellitus. Las encuestas dietéticas realizadas en el país muestran que en general, la dieta es marcadamente deficiente en hierro y calcio y tiende a ser alta en grasas.

La salud no se logra solamente a través de la alimentación, sino depende además de factores hereditarios, el medio ambiente y la utilización adecuada de los servicios de salud disponibles. Es bien conocido el papel que juegan los estilos de vida no saludables como el sedentarismo, alcohol o tabaco y dietas altas en grasas, así como la hipertensión arterial y la obesidad.

Dada la necesidad de contar con una estrategia educativa dirigida a modificar algunos aspectos del Patrón de Alimentación de la población, se consideró la necesidad de revisar

el concepto y mensajes de los Grupos Básicos de la Alimentación y elaborar guías para promover la salud y bienestar de la población sana. Se recomienda hacer adaptaciones a esta guía para comunidades rurales marginadas o grupos indígenas.

El objetivo de las guías alimentarias es brindar a la población panameña orientación para una selección de alimentos más racional y una alimentación adecuada que contribuyan a la salud y bienestar de toda la población. Dadas las características especiales de la alimentación del niño menor de un año se incorpora un capítulo en base a las normas establecidas por el Ministerio de Salud.

METAS NUTRICIONALES:

- **Que la población general consuma la cantidad de energía que necesitan para tener un peso saludable.**
- **Reducir el consumo de alimentos fuentes de grasa saturada y de preparaciones con aceite.**
- **Aumentar el consumo de alimentos fuentes de hierro y calcio.**
- **Promover el consumo de vegetales y frutas.**
- **Promover el consumo de menestras como fuentes de hierro y fibra dietética.**

GUIAS DE ALIMENTACION:

Las guías de alimentación son indicaciones de formas prácticas para alcanzar las metas nutricionales y se basan en la dieta habitual de la población, sugiriendo las modificaciones necesarias.

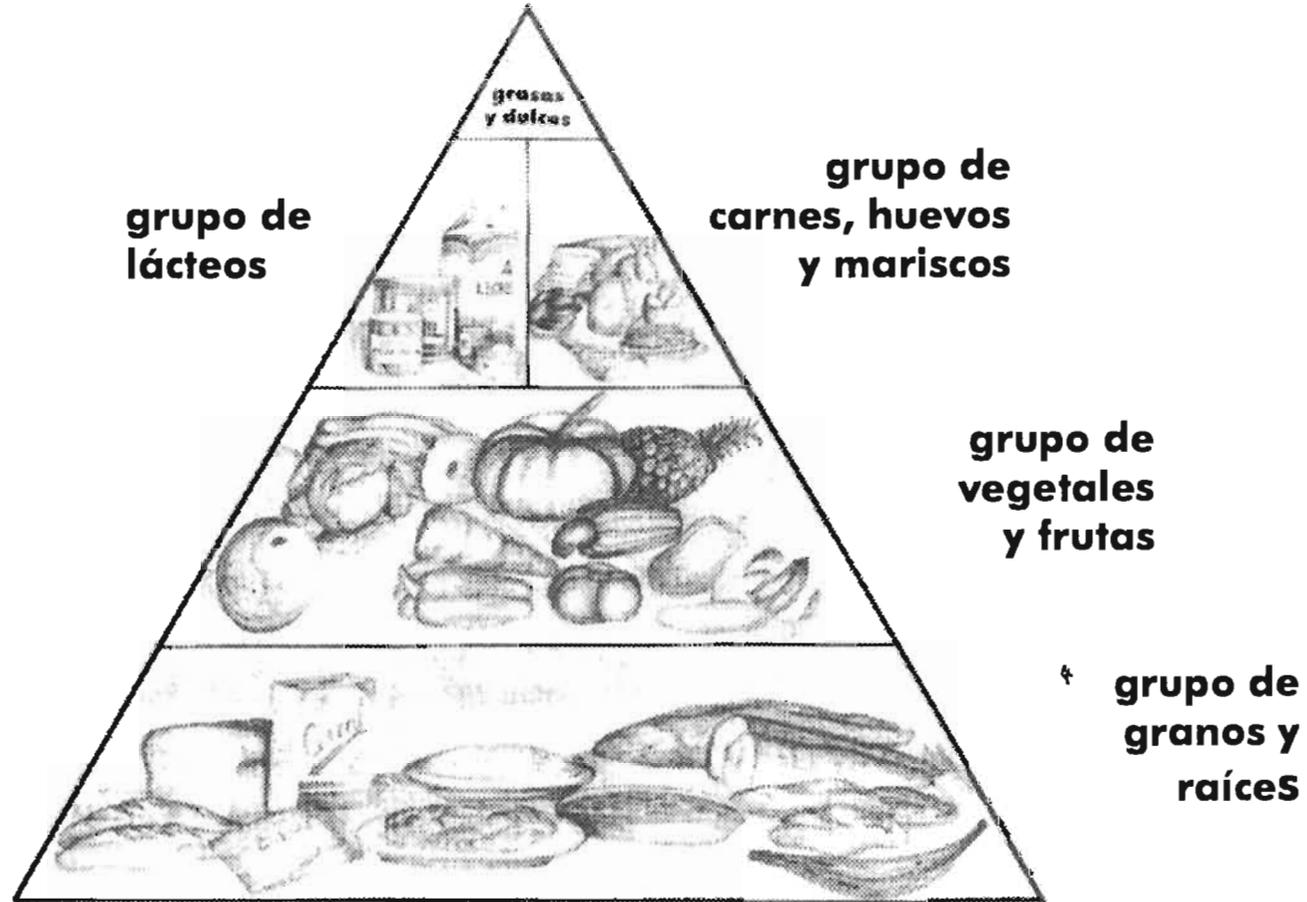
Las Guías están concebidas como mensajes educativos para mejorar los hábitos alimentarios de la población en general, promover la salud y prevenir las enfermedades nutricionales.

Las Guías de Alimentación para Panamá son seis:

- **Consuma una variedad de alimentos.**
- **Consuma suficientes granos, raíces, vegetales y frutas.**
- **Seleccione una alimentación baja en grasas saturadas, colesterol y preparaciones con aceite.**
- **Consuma azúcar y dulces con moderación.**
- **Consuma sal y sodio con moderación.**
- **Mantenga un peso saludable.**

II LA PIRAMIDE DE LA ALIMENTACION

consume poco



consume más

La Pirámide de la Alimentación es la representación gráfica de las Guías alimentarias y constituye una herramienta practica que permite a individuos sin conocimientos de nutrición, la selección de una dieta adecuada.

Las Guías de alimentación para Panamá están basadas en tres principios básicos: variedad, moderación y proporcionalidad. Variedad se define como consumir diferente alimentos de todos los grupos y que ningún grupo es mas o menos importante que otro. La Moderación se define por el consumo restringido de alimentos con grasa, azúcar, sodio y de bebidas alcohólicas y la Proporcionalidad se define como comer más alimentos de los grupos más grandes en la pirámide y menos de los más pequeños.

La Pirámide representa la dieta total, en base a las recomendaciones nutricionales diarias y considerando el aporte de Carbohidratos, Proteínas y Grasas a las calorías totales de la dieta. Se recomienda que un 60% de las calorías deben provenir de Carbohidratos, preferiblemente complejos, que se encuentran en los granos, raíces y cereales, representados en la base de la Pirámide.

Por otro lado, el consumo de grasas saturadas no debe exceder el 10% de las calorías totales de la dieta, por lo que la ingesta de productos animales debe limitarse a la cantidad necesaria para llenar las necesidades de Proteínas y Calcio, tratando siempre de seleccionar aquellos productos mas bajos en grasa. Los aceites vegetales, aunque no contienen colesterol, constituyen una fuente

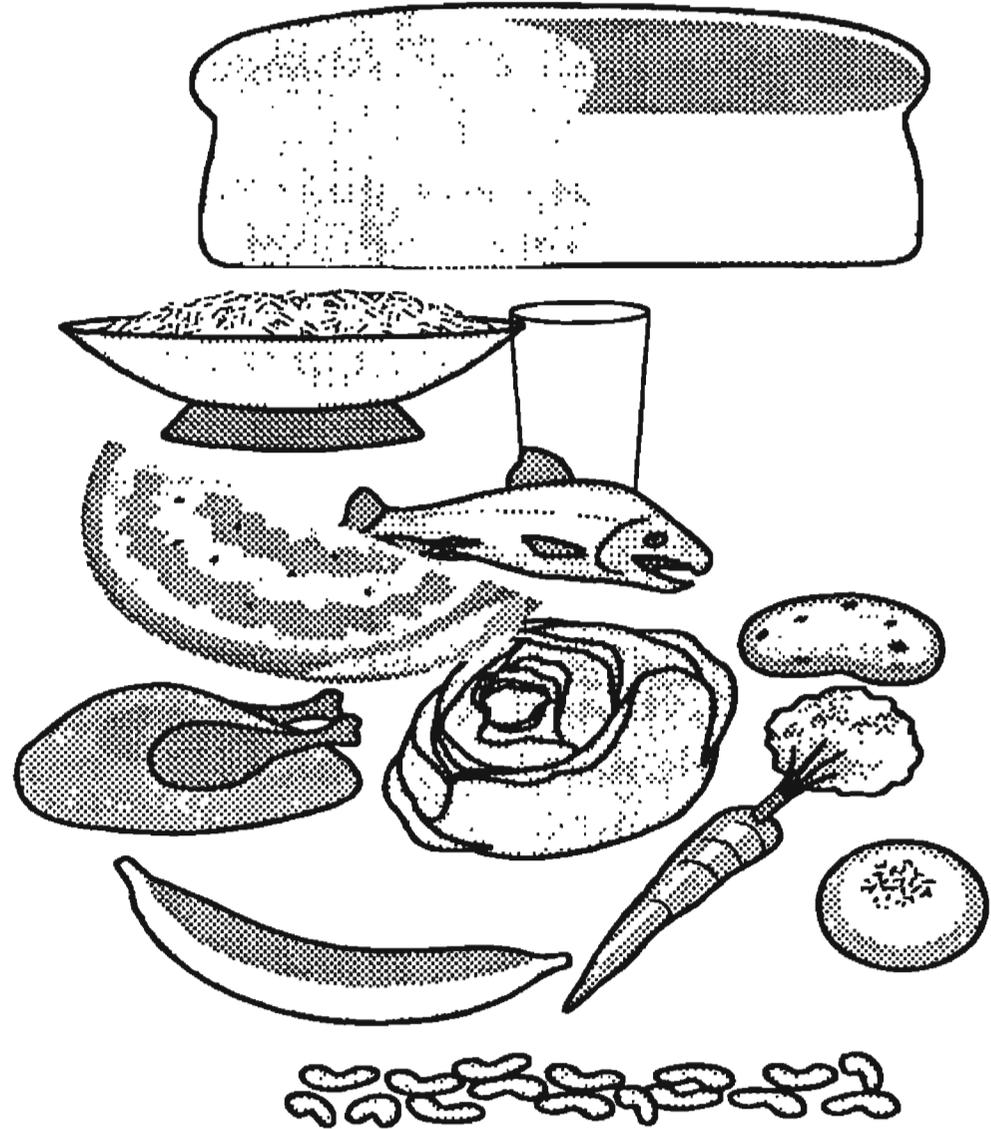
importante de calorías, al igual que los azúcares y dulces. Estos productos no aportan otros nutrientes a la alimentación y contribuyen significativamente al aumento de peso y obesidad.

Es importante hacer notar que la Pirámide sólo ilustra cuatro de las Guías de Alimentación: «Consuma una variedad de alimentos», «Seleccione una alimentación baja en Grasas», «Consuma suficientes granos, raíces, vegetales y frutas» y «Consuma azúcar y dulces con moderación». La Pirámide no ilustra las Guías de mantener un peso saludable y consumir sal y sodio con moderación, que también son importantes y deben ser incluidos en las actividades educativas.

Los principales cambios en la pirámide al compararla con los tres Grupos Básicos son los siguientes:

- **El número de grupos cambia de tres a cuatro y ninguno es más importante que otro. Las Grasas y Azúcares, en la punta de la Pirámide no se consideran como un grupo de alimentos y se recomienda moderación en su consumo.**
- **En la Pirámide, los productos lácteos están separados de las carnes para enfatizar la necesidad del consumo diario de los lácteos, que además de contener proteínas, constituyen la única fuente de Calcio en la dieta del panameño.**

- En los tres grupos básicos, el mensaje es «Consumir un alimento de cada grupo en cada una de las comidas» mientras que en la Pirámide se establecen tamaños de porciones y número de las mismas por grupo de alimentos, estableciendo un rango según edad.



A. CONSUMA VARIEDAD DE ALIMENTOS

Para mantener la salud es necesario consumir más de 40 diferentes nutrientes. Ellos son las vitaminas, los minerales, los aminoácidos, ciertos ácidos grasos, y las fuentes de energía (proteínas, carbohidratos y grasas). Estos nutrientes se deben obtener consumiendo una variedad de alimentos, no de suplementos alimentarios.

Los vegetales y las frutas son importantes porque contienen vitaminas A y C, ácido fólico, minerales y fibra. El pan y los cereales proporcionan Vitaminas B, hierro y proteínas; el pan de trigo integral es también una buena fuente de fibra. La leche suministra proteínas, vitaminas B, vitaminas A y D, calcio y fósforo. Las carnes de res, de aves y de pescado proporcionan proteínas, vitaminas del complejo B, hierro y Zinc.

Ningún alimento por si solo puede ofrecerle todos los nutrientes en las cantidades que necesita. Por ejemplo, la leche le proporciona calcio pero muy poco hierro; la carne contiene hierro pero muy poco calcio.

La manera de asegurar una variedad de alimentos y tener una dieta nutritiva y apetecible, es elegir cada día alimentos de los cuatro grupos de la pirámide. En el Cuadro No. 1 se presentan los Grupos de Alimentos, el número y tamaño de las porciones diarias recomendadas, para tres grupos diferentes:

- **1,500 calorías: Pre-escolares.**
- **2,200 calorías: Escolares, Mujeres adolescentes y adultas.**
- **3,000 calorías: Hombres adolescentes y adultos.**

Las personas poco activas o que traten de bajar de peso probablemente coman poco. Ellas deben tener especial cuidado en seleccionar alimentos de los cuatro grupos evitando aquellos alimentos con muchas calorías y muy poco valor nutritivo, como los que contienen grasas, aceite o azúcar y las bebidas alcohólicas.

La dieta de algunas personas es deficiente en ciertos nutrientes. Muchas mujeres adultas y adolescentes deben comer más alimentos ricos en calcio, tales como leche y productos lácteos, para mantener un buen sistema óseo durante toda la vida. Los niños, las adolescentes y las mujeres en edad de concebir deben comer una cantidad suficiente de alimentos ricos en hierro tales como carnes magras, frijoles o menestras, y vegetales verdes, acompañados con frutas cítricas que favorecen la absorción del hierro.

B. CONSUMA SUFICIENTES GRANOS, RAICES, VEGETALES Y FRUTAS.

Se recomienda que más del 50% de las calorías totales provengan de carbohidratos complejos, que se encuentran en las pastas, el arroz, maíz o menestras y raíces como yuca, ñame u otoi. Se recomienda consumir de 4 a 9 porciones de estos alimentos por día, tratando de utilizar preparaciones sin grasa o con muy poca grasa.

Los granos, raíces, vegetales y frutas son parte importante de la dieta, por su contenido de carbohidratos complejos, fibra y otros nutrientes vinculados a una buena salud.

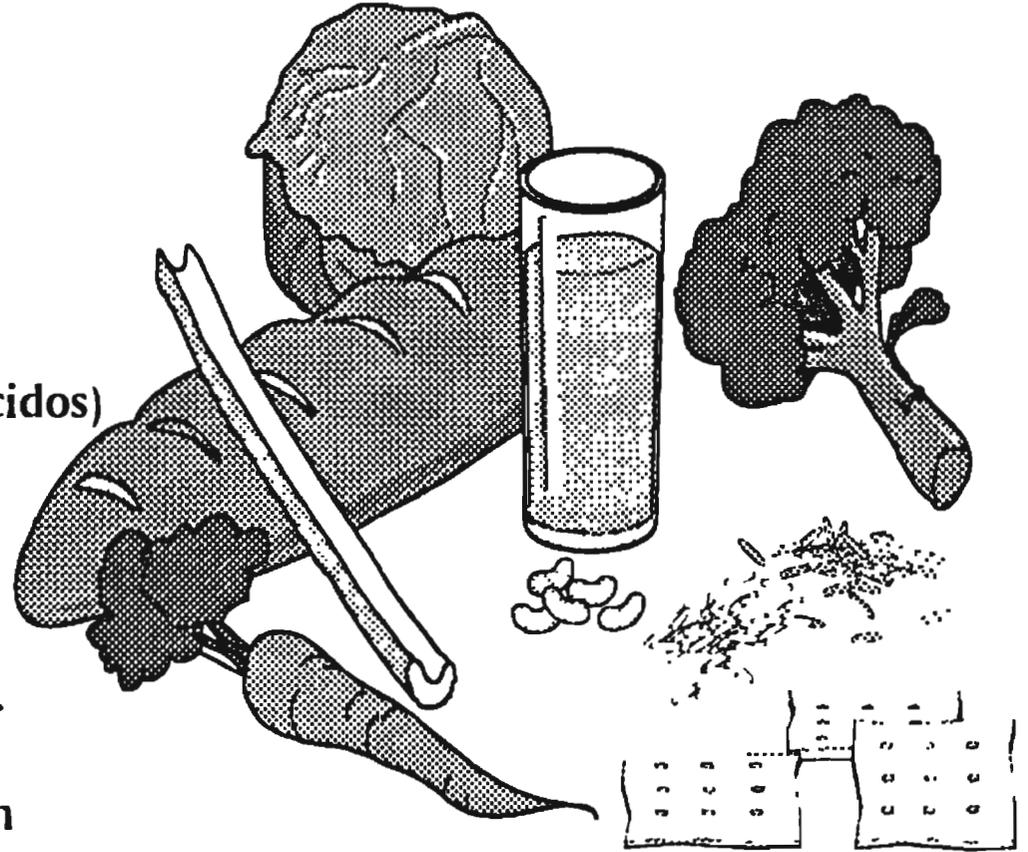
Es importante comer alimentos ricos en fibra ya que estimulan la digestión y reducen el estreñimiento crónico, la diverticulitis y las hemorroides. Las poblaciones con una alimentación deficiente en fibra, carbohidratos complejos y rica en grasas, especialmente grasas saturadas, están predispuestas a padecer más enfermedades del corazón, obesidad y algunos tipos de cáncer.

Algunos de los beneficios de una dieta rica en fibra provienen de los alimentos que la contienen y no de la fibra solamente, por lo que es preferible obtener la fibra de los alimentos y no de un suplemento. Además, el uso excesivo de suplementos de fibra está vinculado al aumento en las enfermedades intestinales y a la baja absorción de ciertos minerales, como hierro y Zinc.

Si desea una dieta rica en vegetales, frutas y granos, coma diariamente los siguientes alimentos:

De una a tres porciones de vegetales variados
(Una porción equivale a $\frac{1}{2}$ taza de vegetales)

- Consuma diariamente vegetales frescos.
- Consuma a menudo leguminosas o menestras (una porción equivale a $\frac{2}{3}$ taza de frijoles cocidos)
- Una o más porciones de frutas variadas
(Una porción equivale a 1 mango pequeño, 1 naranja, 1 guineo pequeño, $\frac{1}{2}$ taza de fruta o $\frac{1}{2}$ taza de jugo.
- Consuma regularmente frutas y jugos cítricos.
- Como postre, elija frutas frescas de la estación y como bebidas, jugos de frutas naturales.



Cuatro o más porciones de productos de granos (pan, cereales, pasta y arroz)
(Una porción equivale a 2 rebanadas de pan, ó una michita, 1 onza de cereales secos; 1 taza de arroz o de pasta)

- **Consuma alimentos variados que contengan granos tales como, arroz, avena y maíz o trigo.**
- **Prefiera panes y cereales integrales.**

« Por lo general, los vegetales, las frutas y los granos tienen pocas calorías si se preparan o consumen sin azúcar o grasa.»

C. SELECCIONE UNA DIETA BAJA EN GRASAS, GRASAS SATURADAS Y COLESTEROL

En aquellos grupos de población, en que el sobrepeso y la obesidad se presentan con mayor frecuencia, el consumo de grasas tiende a ser elevado. El alto porcentaje de grasas saturadas y colesterol en nuestra dieta está vinculado al aumento del riesgo de contraer enfermedades del corazón y otras enfermedades asociadas con el exceso de peso.

Una dieta con poca grasa le permite consumir mayor variedad de alimentos para obtener nutrientes sin aumentar las calorías más de lo necesario, ya que la grasa contiene más del doble de las calorías de una cantidad igual de carbohidratos o proteínas.

Una dieta baja en grasas saturadas y colesterol ayuda a mantener un nivel adecuado de colesterol en la sangre. La forma en que la dieta afecta el nivel de colesterol en la sangre varía de una persona a otra, pero en general, el colesterol en la sangre suele aumentar cuando se sigue un régimen con un elevado contenido de grasas saturadas y colesterol y bajo en fibra dietética.

Las recomendaciones en relación a las grasas son las siguientes:

Total de Grasas:

Se recomienda una cantidad de grasas que proporcionen un 30 por ciento de las calorías o menos. De ese modo, la cantidad de gramos de grasas en su dieta depende de las calorías que necesite. Por ejemplo, en un régimen diario de 2.000 calorías se recomienda que el consumo de grasas no exceda de 600 calorías (2.000×0.30). Ello equivale a 67 gramos de grasas (600 dividido por 9, la cantidad de calorías que proporciona cada gramo de grasas). Los envases de algunos alimentos indican la cantidad de gramos de grasas que contienen pero las frituras, tan comunes en nuestro país constituyen una de las mayores fuentes de grasas y de calorías en la dieta, por lo que su consumo debe ser limitado.

Grasas saturadas:

Se recomienda consumir una cantidad de grasas saturadas que proporcione menos del 10 por ciento de las calorías (menos de 22 gramos de las 2.000 calorías diarias). En la mayoría de las dietas la principal fuente de grasas saturadas proviene de los alimentos de origen animal y, en menor cantidad, de los aceites de coco y palma.

Colesterol:

Todo el colesterol de la alimentación es de origen animal y si se come una cantidad menor de productos animales, se ayuda a disminuir el nivel de colesterol así como el total de grasas y grasas saturadas en la dieta.

Recomendaciones para una dieta baja en grasas.

Grasas y aceites

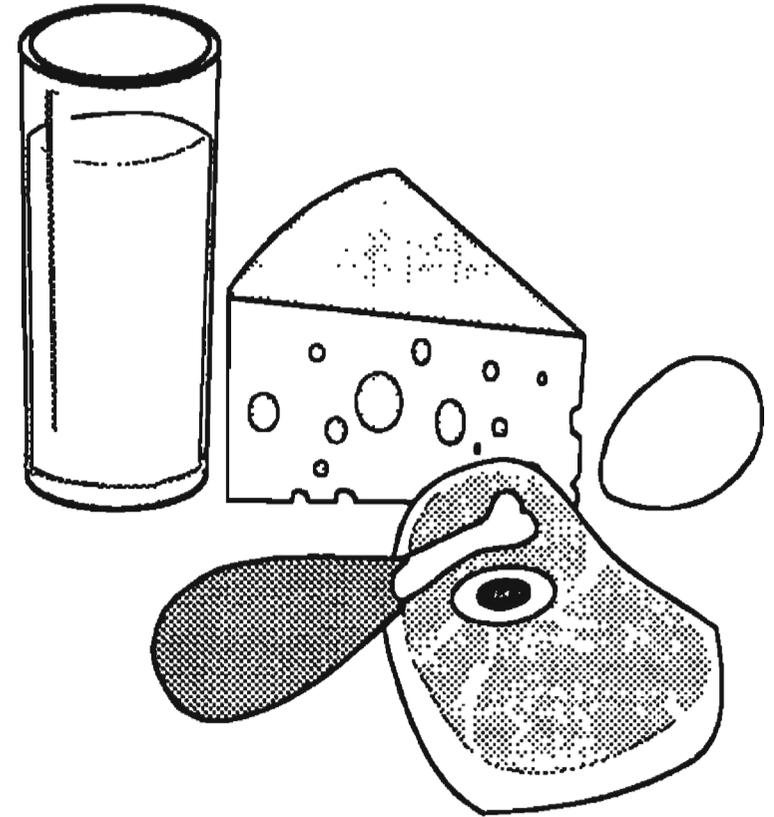
- Al cocinar utilice poco aceite o grasa y evite las frituras.
- Reduzca la cantidad de grasa en salsas, aderezos en las ensaladas, pastas y carnes.
- Prefiera los aceites vegetales por su bajo contenido de grasas saturadas, pero utilícelos con moderación.
- Examine las etiquetas de los alimentos para saber cuál es el contenido de grasas saturadas en una porción.

Carne, aves, pescado y huevos

- Consuma un total de 3 a 4 onzas por día, preparadas con poca grasa.
- Quite la grasa de la carne y la piel del pollo.
- Las carnes pueden ser sustituidas por frijoles o menestras, que en combinación con el arroz constituyen una buena fuente de proteínas en nuestra alimentación.
- El huevo puede consumirlo de 2 a 3 veces por semana.

Leche y productos lácteos

- Consuma una o dos porciones diarias (una porción equivale a 1 taza de leche o yogurt, 2 rebanadas de queso o media taza de leche evaporada).
- Prefiera la leche, el yogurt y los quesos descremados o semidescremados, que tienen poca grasa. Una taza de leche semidescremada (2%) tiene cinco gramos de grasa y 1 taza de leche entera tiene 8 gramos de grasas.



D. CONSUMA AZUCAR CON MODERACION

El azúcar proporciona energía y a muchos les agrada su sabor. También sirve como agente preservativo natural y para espesar alimentos y ayudar a cocinarlos. Esta guía recomienda cierta prudencia en el consumo de grandes cantidades de azúcar y de pasteles o dulces.

El azúcar y muchos alimentos que contienen azúcar en grandes cantidades proporcionan calorías pero son limitados en nutrientes por lo que se dice que aportan «calorías vacías» y pueden ser causa de caries dentales. Mientras más tiempo permanezcan en la boca antes de cepillarse los dientes, mayor es el peligro de la caries dental.

No se ha comprobado que las dietas ricas en azúcar causen diabetes. El tipo más común de diabetes se presenta en los adultos obesos, y el evitar el consumo de azúcar es muy importante para ayudar a evitar o corregir la obesidad, aunque no es el único factor a tomar en cuenta.



E. CONSUMA SAL Y SODIO CON MODERACIÓN

La sal de mesa contiene sodio, elemento esencial en el funcionamiento de nuestro organismo. pero muchas personas consumen más sal y sodio de lo necesario. Los alimentos a los que se le ha agregado sal durante su elaboración y fabricación proporcionan la mayor parte del sodio en nuestras dietas.

La alta presión de la sangre es menos común en las poblaciones cuya dieta contiene poca sal. Otros factores que afectan la presión arterial son la herencia, la obesidad y el exceso de bebidas alcohólicas.

Algunas personas que no tienen la presión alta estarán menos propensas a que les aumente si mantienen una dieta baja en sal y sodio, aunque no hay manera de predecir quién tendrá la presión alta y quién se beneficiará al reducir su consumo. Sin embargo, la mayoría de las personas harían bien en disminuir el uso de la sal, especialmente aquellas con hipertensión, o que tengan antecedentes familiares de hipertensión.

Para moderar el consumo de sal y sodio:

- Cocine con poca sal y evite el salero en la mesa**

- **Al planear las comidas tenga en cuenta que:**
 - **Los vegetales frescos preparados sin sal tienen menos sodio que los enlatados;**
 - **La leche y el yogurt contienen menos sodio que la mayoría de los quesos;**
 - **La carne, las aves y el pescado frescos contienen menos sodio que la mayoría de los que vienen enlatados o preparados (embutidos)**
 - **La mayor parte de las comidas preparadas congeladas, las mezclas empaquetadas, las salsas y aderezos para ensaladas contienen una cantidad considerable de sodio. De la misma manera, los condimentos como la salsa de soya, los cubitos, la sopa de paquete, las conservas en vinagre, las aceitunas, el «catsup» y la mostaza.**
 - **Consuma pocos bocadillos salados tales como papitas fritas, galletas, y picaritas y maní.**
 - **Lea las etiquetas de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio que contienen y prefiera aquellos que tengan poca cantidad.**

F. MANTENGA UN PESO SALUDABLE

El peso «saludable» depende de la cantidad de grasa en el cuerpo y donde está localizada. Los investigadores tratan de elaborar medios más precisos para determinar cuál debe ser el peso saludable. Entretanto, se puede utilizar la tabla que se presentan a continuación recomendada por la OMS para ayudarle a saber si el peso de la persona según su talla cae dentro de los límites señalados para un peso saludable.

PESOS ADECUADOS PARA ADULTOS DE 19 AÑOS DE EDAD EN ADELANTE

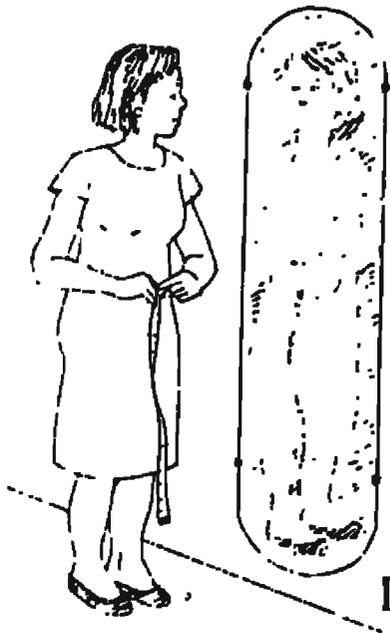
(IMC de 18.5 a 25.0)

Estatura (metros y cms.)	Peso en libras	
	(Mínimo)	(Máximo)
1.52	94	127
1.57	100	135
1.63	108	146
1.68	115	155
1.73	122	164
1.78	129	174
1.83	136	184
1.88	144	194
1.93	152	205

Las variaciones de peso en el cuadro se deben a que algunas personas con la misma estatura pueden tener una cantidad igual de grasa pero se diferencian en cuanto a la musculatura y el sistema óseo.

Los investigadores recomiendan que los adultos presten atención tanto al peso como a la forma de la figura. La gordura en el abdomen representa un mayor riesgo para la salud que la localizada en las caderas y los muslos.

Hay diferentes maneras de examinar la figura, en algunos casos se requiere un examen médico; en otros casos lo puede hacer la persona interesada. Una mirada al perfil de cuerpo entero en el espejo puede ser suficiente para comprobar si tiene demasiada gordura en el abdomen. También puede hacer lo siguiente:



- **Medir la cintura a la altura del ombligo cuando está de pie y con el cuerpo relajado, sin meter el estómago.**
- **Medir las caderas, encima de las nalgas en el punto donde son más amplias.**
- **Dividir la medida obtenida de la cintura entre la de las caderas para tener la proporción de cintura y cadera.**
- **Las investigaciones realizadas con personas adultas indican que una proporción igual o mayor que uno o sea que la medida de cintura sea igual o mayor a la de cadera, está vinculada a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.**

Los factores hereditarios influyen en el peso y la figura, así como el ejercicio y lo que se come. Algunos pueden comer más que otros y seguir teniendo la figura y el peso adecuados y no todos pueden perder peso con la misma dieta.

SI NECESITA REDUCIR DE PESO:

No se debe tratar de bajar de peso rápidamente, es preferible bajar de una a dos libras por semana hasta alcanzar el peso deseado y hacer ajustes permanentes en su alimentación y nivel de actividad física para evitar subir nuevamente de peso. Es necesario, formar nuevos y mejores hábitos en cuanto al ejercicio y la alimentación, como parte de un estilo de vida saludable.

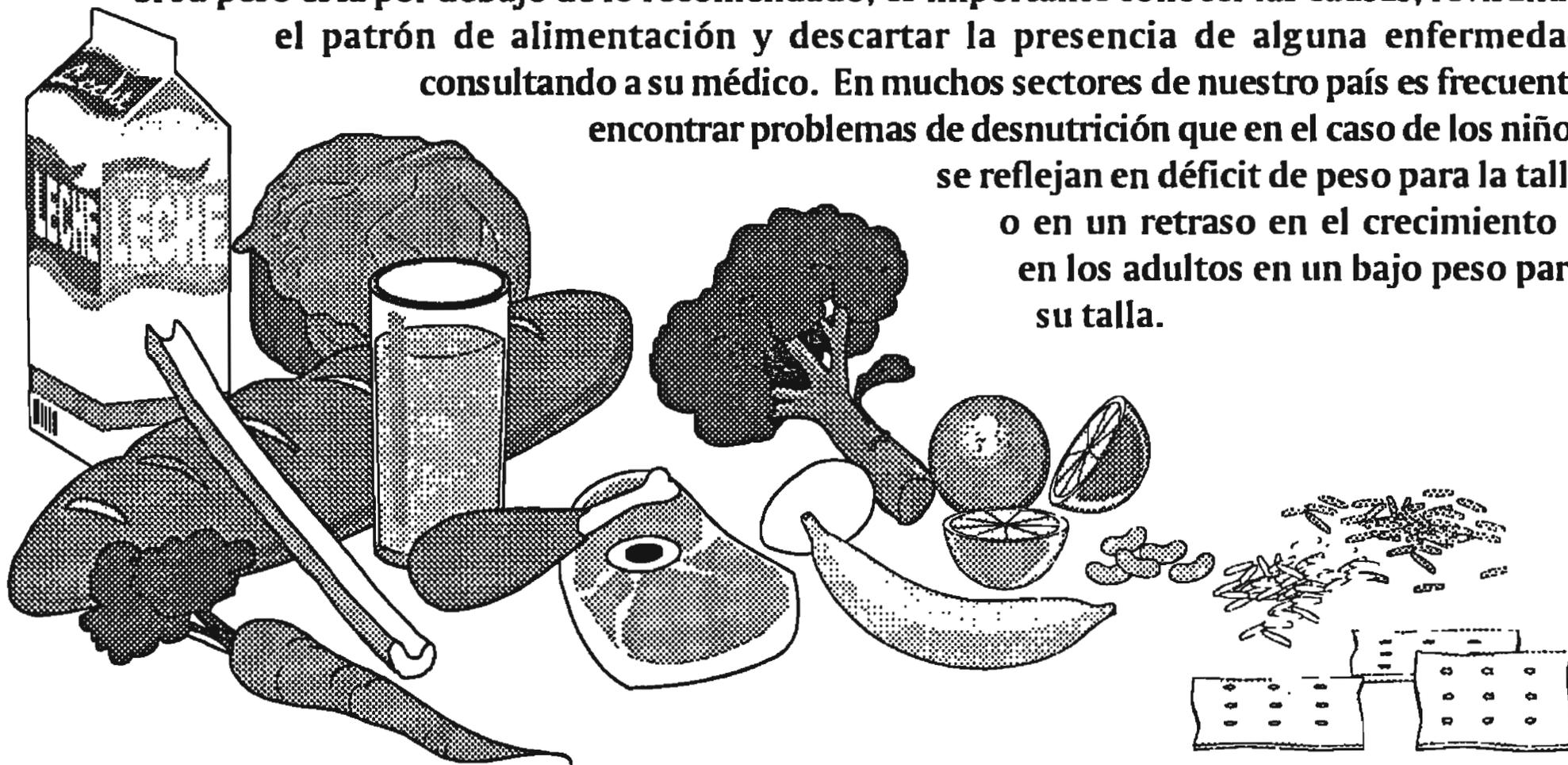
Los niños necesitan calorías para crecer y desarrollarse normalmente, por lo tanto, no es recomendable que sigan una dieta para bajar de peso. Los niños obesos pueden necesitar ayuda especial en la selección de actividades físicas que les agraden y de una alimentación nutritiva que contenga una cantidad adecuada pero no excesiva de calorías.

Consuma una variedad de alimentos bajos en calorías pero muy nutritivos:

- Consuma menos grasas y evite las frituras.**
- Coma más frutas y vegetales.**
- Consuma menos azúcares, refrescos y dulces.**
- Beba pocas bebidas alcohólicas o absténgase por completo**
- Coma porciones pequeñas de alimentos y no repita.**

SI NECESITA AUMENTAR DE PESO:

Si su peso esta por debajo de lo recomendado, es importante conocer las causas, revisando el patrón de alimentación y descartar la presencia de alguna enfermedad consultando a su médico. En muchos sectores de nuestro país es frecuente encontrar problemas de desnutrición que en el caso de los niños se reflejan en déficit de peso para la talla o en un retraso en el crecimiento y en los adultos en un bajo peso para su talla.



En estos casos, las recomendaciones deben ser ajustadas a la disponibilidad de alimentos en el área, el nivel de ingresos y hábitos alimentarios de la familia o la comunidad. Se debe garantizar sobre todo una ingesta calórica adecuada, que debería provenir principalmente de alimentos del grupo de granos y raíces, que están en la base de la pirámide y que usualmente son mas económicos. Para cubrir las necesidades de proteínas se recomienda consumir por día de dos a cuatro onzas de carnes o huevo o incrementar el consumo de frijoles o menestras combinados con arroz o maíz.

En el caso de los niños pre-escolares se recomienda darles de cuatro a cinco comidas al día, debido a que su estómago es pequeño, tratando de que consuma siempre productos lácteos, como fuente de Calcio, esencial para la formación de huesos y dientes.

IV GUIA DE LA ALIMENTACION EN EL PRIMER AÑO

La guía de Alimentación del niño en el primer año de vida, recomendada por los Departamentos de Nutrición y Materno Infantil, del Ministerio de Salud, se ha establecido considerando aspectos: anatómicos, fisiológicos, nutricionales, y de adaptación social, entre los cuales se pueden mencionar:

- La leche materna cubre todas las necesidades nutricionales del niño, y le da la protección inmunológica por lo cual debe darse en forma exclusiva hasta los seis meses de edad y continuarse hasta los 18 meses y más, junto con otros alimentos.**
- La bibliografía científica ha documentado que un niño con lactancia materna exclusiva tiene un riesgo de 14.2 veces menos de morir por diarrea, 3.6 veces menos de morir por infección respiratoria aguda y 2.5 veces menos de morir por otra infección que los que no han sido amamantados.**
- A partir de los seis meses el reflejo de deglución esta bien definido, facilitándose la ingestión de preparaciones semi-sólidas y sólidas, desaparece el reflejo de protección de la lengua, que hace que el niño empuje todo alimento sólido hacia afuera.**

- **La introducción de alimentos distintos a la leche materna en forma temprana puede ocasionar:**
 - a).Aumento de la carga renal de solutos.
 - b).Predispone a la obesidad.
 - c).Infecciones y diarrea si no se manejan higiénicamente los alimentos.
 - d).Rompimiento temprano de la relación madre/hijo.

- **La introducción tardía de alimentos, ocasiona:**
 - a).Deficiencia calórica, de vitaminas (A,C) y minerales (hierro).
 - b).Retraso en la formación de buenos hábitos alimentarios.
 - c).Demora en el establecimiento de los mecanismos de masticación-deglución.

NIÑO DE 0 A 6 MESES:

El niño debe ser alimentado exclusivamente con leche materna, suministrarla a libre demanda, lo que estimula la producción láctea. El niño a medida que crece establece por si solo su horario. No es necesario dar agua, ni otros líquidos.

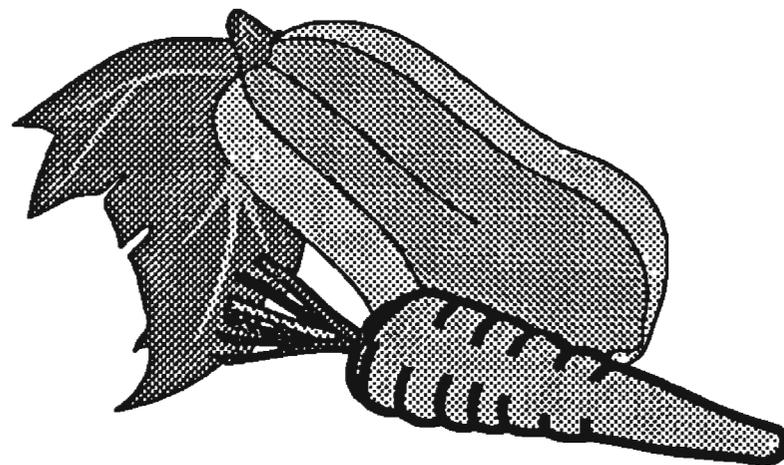
A PARTIR DE LOS 6 MESES:

Se inicia la alimentación complementaria ofreciendo, jugos de frutas (papaya, mango, melón). Al inicio deben mezclarse con agua hervida, fresca, al cabo de 5 días se da en forma pura. Se comienza a dar preparaciones semi-sólidas como el puré de frutas y papillas de cereales tales como arroz, plátano, avena, cebada, maíz. Para preparar la papilla de cereales, se debe utilizar leche materna preferiblemente. Estas preparaciones se darán por cucharaditas evitando el uso del biberón.

El puré de verduras debe darse en pequeñas cantidades aumentándose cada día hasta que el niño coma media taza. Para que no resulte muy seco, se puede mezclar con caldo, leche materna, aceite, margarina o mantequilla.

AL 7º MES:

Se añade puré de vegetales. Estos deben ser cocidos y escogerse los de color verde o amarillos intenso porque contienen más vitaminas A.



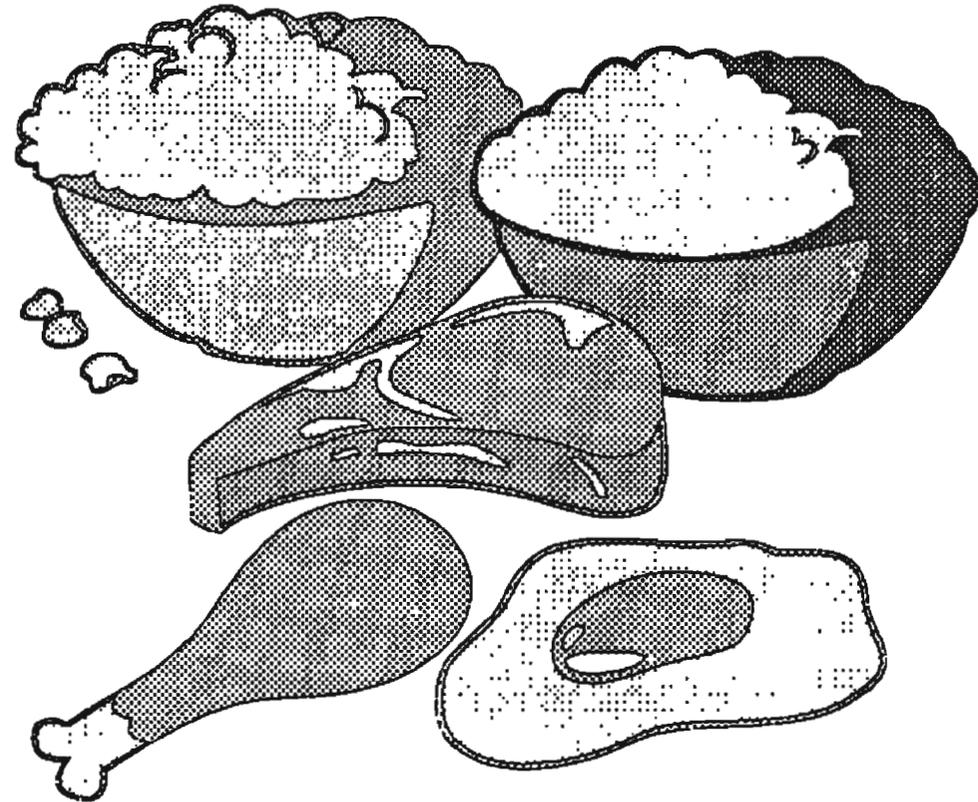
AL 8º MES:

A esta edad se agrega, a la alimentación del niño carne o pollo y puré de frijoles o porotos colados. Las carnes deben ser molidas, deshilachadas o raspadas para que el niño pueda tragarlas, con esto se evita que las chupe y las bote.

AL 9º MES:

Se incorpora arroz cocido, macarrones, tortilla, pan en pedacitos, yema y clara de huevo. Si el niño o niña tiene antecedentes de alergia, el huevo así como los cítricos deben darsele hasta el año de edad.

Al llegar a esta edad el niño ya conoce todas las consistencia (líquidos, semi-sólidos y sólidos), sabores (dulce, ácido), temperatura, olores y colores. Está ya preparado para incorporarse a la dieta familiar.



RECOMENDACIONES GENERALES DE LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

- 1.Revisar los antecedentes de alergias alimentarias en la familia, antes de iniciar la alimentación complementaria.**
- 2.Si se encuentran antecedentes de alergias alimentarias, (ejemplo chocolate, tomate, naranja, limón, piña, pescado, puerco, leche de vaca, leche de soya, nueces, o colorantes), retardar el inicio de la alimentación complementaria con alguno de estos alimentos hasta después de los 9 meses de edad.**
- 3.La complementación alimentaria debe realizarse en forma progresiva, dando un alimento cada vez y ofreciendo poco a poco, según demanda. El alimento debe darse antes de las mamadas.**
- 4.Continuar y prolongar la alimentación al pecho todo el tiempo que sea posible.**
- 5.Los alimentos en un inicio rechazados, deben ser ofrecidos en un tiempo prudencial,preferiblemente mezclados con alimentos de buena aceptación.**

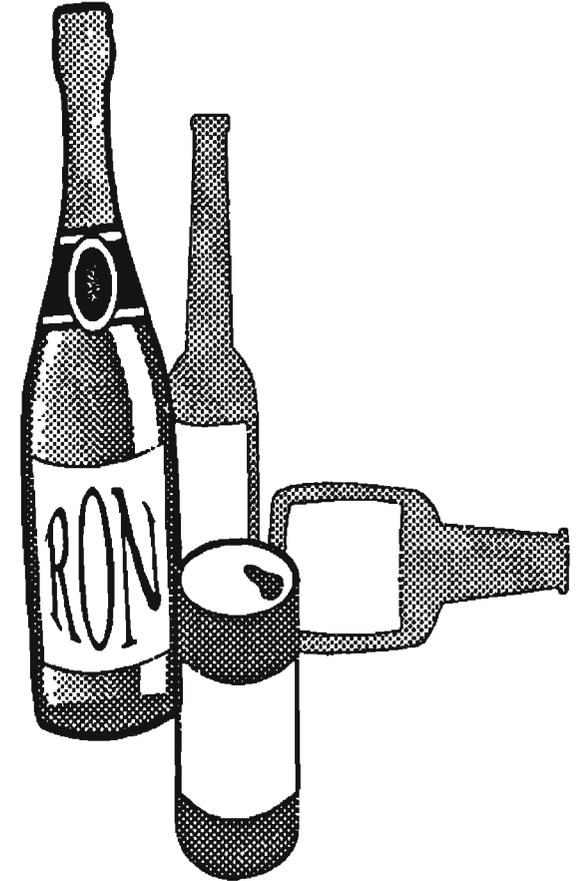
- 6. Se deben ofrecer alimentos variados en olor, color, sabor y consistencia, así como ofrecerlos con cariño y paciencia.**
- 7. En la preparación de los alimentos se deben seguir reglas de higiene personal (lavado de manos, evitar estornudos o soplar sobre los alimentos), higiene de los utensilios y del sitio de preparación de los alimentos y la higiene de los propios alimentos (lavados, retirar partes dañadas), todo esto debe hacerse para evitar trastornos gastrointestinales y otras enfermedades.**
- 8. Las preparaciones deben hacerse bien cocidas (no deben agregarse sal ni otro condimento).**
- 9. No se deben dar chupetes ni biberones a los niños**

V BEBIDAS ALCOHOLICAS

Las bebidas alcohólicas proporcionan calorías pero tienen poco o ningún valor nutricional. No se recomienda su consumo porque no es beneficioso para la salud, está vinculado a muchas enfermedades, es la causa de muchos accidentes y puede causar adicción. Si los adultos deciden consumir bebidas alcohólicas, lo deben hacer con moderación.

Las siguientes personas no deben ingerir bebidas alcohólicas:

- Las mujeres embarazadas o que tratan de concebir.
Algunos de los defectos de nacimiento se atribuyen al exceso de bebidas alcohólicas consumido por la madre durante la gestación. Las mujeres embarazadas o que tratan de concebir no deben tomar bebidas alcohólicas, aun cuando no es concluyente que un trago ocasional sea dañino.



- **Las personas que piensan conducir o realizar labores que requieren atención o destreza. Después de beber, aunque sea moderadamente, se suele retener en la sangre cierta cantidad de alcohol durante un período de tres a cinco horas y esto reduce los reflejos.**
- **Los que toman medicamentos, incluidos los que se venden sin receta médica. El alcohol puede influir en el efecto beneficioso o tóxico de las medicinas. Asimismo, algunos medicamentos pueden aumentar el nivel de alcohol en la sangre o el efecto negativo del alcohol en el cerebro.**
- **Los que no pueden beber con moderación. Esto es de particular importancia para los alcohólicos que están en período de recuperación o los que tienen familiares alcohólicos.**
- **Los niños y los adolescentes. El consumo de bebidas alcohólicas en los niños y los adolescentes es un peligro para la salud y causa otras complicaciones graves. Los que beben demasiado suelen frecuentemente estar malnutridos porque comen poco y no absorben bien los nutrientes necesarios. El beber mucho alcohol causa cirrosis del hígado, inflama el páncreas, daña el cerebro y el corazón, y aumenta el riesgo de contraer muchos tipos de cáncer. Las bebidas alcohólicas también están vinculadas a un mayor riesgo de presión alta y derrames cerebrales y estos riesgos son mayores cuando la ingesta de alcohol se inicia a temprana edad.**

¿QUE SIGNIFICA BEBER CON MODERACION?

No más de una bebida alcohólica al día.

Lo siguiente constituye una bebida alcohólica:

-10 onzas de cerveza corriente

-4 onzas de vino

-1½ onzas de licores fuertes destilados, tales como seco, vodka, etc.)



NUMERO Y TAMAÑO DE PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS POR GRUPO DE ALIMENTOS

GRUPO DE ALIMENTOS	TAMAÑO DE PORCIÓN	No. de porciones por dieta		
		1,500 cal.	2,200 cal.	3,000 cal.
<u>GRANOS, RAÍCES Y PLÁTANO</u>				
PAN	2 rebanadas ó 1 micha			
ARROZ, PASTAS	1/2 taza			
VERDURAS	1/2 taza			
CEREALES	1 taza			
PLATANO	1/2 unidad	5	9	13
MENESTRAS	2/3 taza			
TORTILLA FRITA	1/2 unidad			
<u>VEGETALES</u>				
FRUTAS	1/2 taza o 1 unidad	4	4	6
<u>LECHE, QUESO Y YOGURT</u>				
LECHE Ó YOGURT	1 taza	2	2	2
QUESO	2 rebanadas			
<u>CARNES, AVES, MARISCOS Y HUEVO</u>				
RES, AVES Ó PESCADO	1 onza			
HUEVO	1 unidad	2	3	4
SALCHICHA	1 unidad			
TUNA	1/4 lata			

DIETA DE 1,500 CALORIAS

GRUPO DE ALIMENTO	NO. PORCIONES	CALORIAS	PROTEINAS	CHO	GRASAS
GRANOS Y RAICES	5	680	20	150	-
LACTEOS	2	340	16	24	20
CARNES	2	146	14	-	10
FRUTAS	2	80	-	20	-
VEGETALES	2	56	4	10	-
AZUCAR (cdtas)	6	120	-	30	-
GRASAS (cdtas)	2	90	-	-	10
TOTAL		1,512	54	234	40
% DE CALORIAS			14%	62%	24%

DIETA DE 2,200 CALORIAS

GRUPO DE ALIMENTOS	NO. DE PORCIONES	CALORIAS	PROTEINAS (gramos)	CHO (gramos)	GRASAS (gramos)
GRANOS Y RAICES	9	1,224	36	270	-
LACTEOS	2	340	16	24	20
CARNES	3	219	21	-	15
FRUTAS	2	80	-	20	-
VEGETALES	2	56	4	10	-
AZUCAR (cdtas)	7	140	-	35	-
GRASAS (cdtas)	3	135	-	-	15
TOTAL		2,194	77	359	50
% DE CALORIAS			14%	65%	21%

DIETA DE 3,000 CALORIAS

GRUPO DE ALIMENTOS	NO. DE PORCIONES	CALORIAS	PROTEINAS (gramos)	CHO (gramos)	GRASAS (gramos)
GRANOS Y RAICES	13	1,780	52	390	-
LACTEOS	2	340	16	24	20
CARNES	4	296	28	-	20
FRUTAS	3	120	-	30	-
VEGETALES	3	84	6	-	-
AZUCAR (cdtas)	8	160	-	40	-
GRASAS (cdtas)	5	225	-	-	25
TOTAL		2,993	102	484	65
% DE CALORIAS			14%	65%	21%