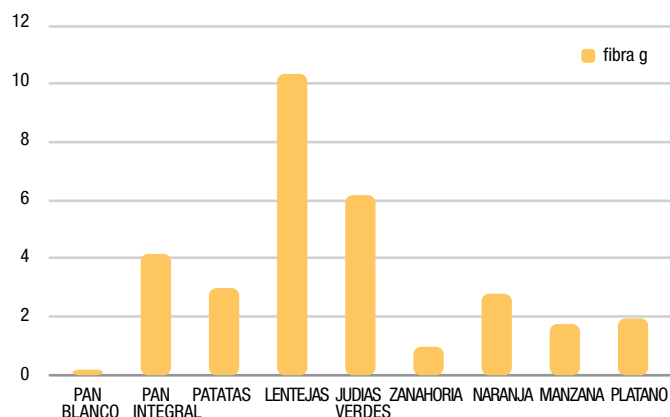
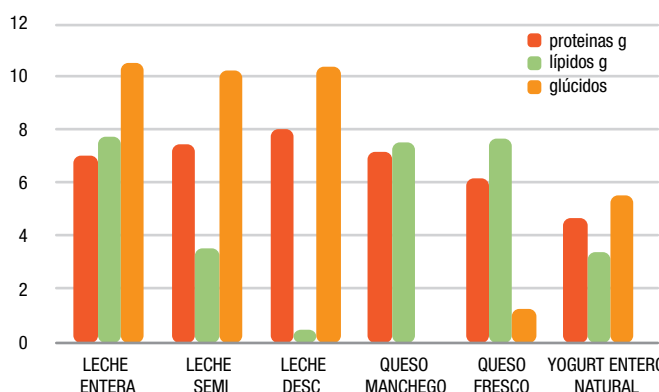
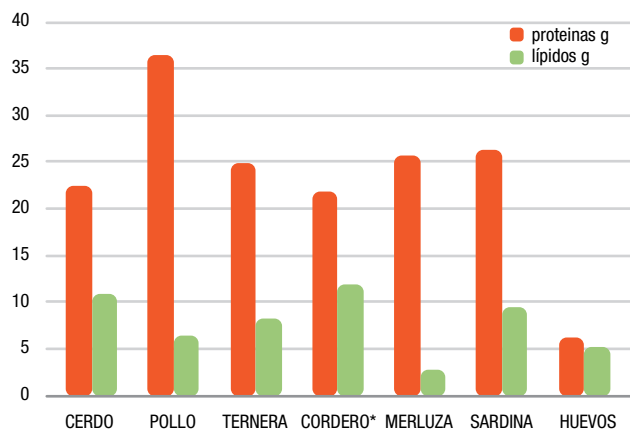
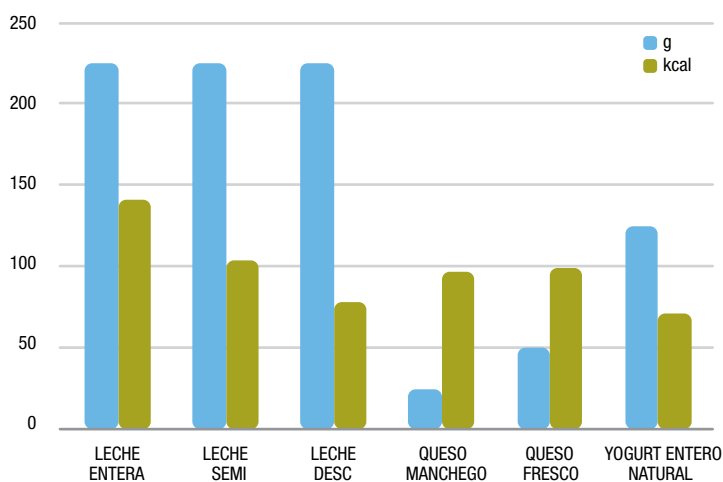
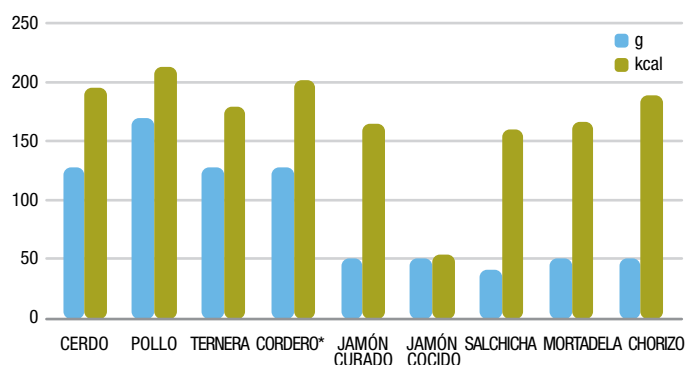
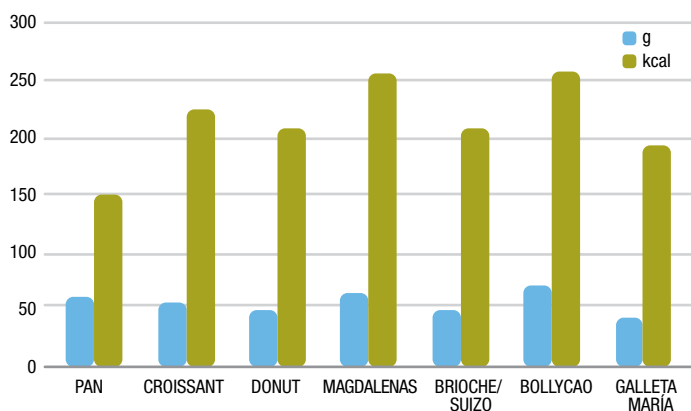


# CONSEJOS SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- Consumo moderado de grasas saturadas y proteínas de origen animal.
- Consumo elevado de grasas insaturadas procedentes principalmente del aceite de oliva, rico en ácido oleico (ácido graso monoinsaturado) y de los pescados azules ricos en ácidos grasos omega 6 y omega 3 (ácidos grasos poliinsaturados).
- Del **50 al 60 %** del aporte de calorías debe proceder de los **hidratos de carbono complejos** (cereales y tubérculos).
- Consumo de al menos **cinco raciones al día de frutas y verduras fuente de fibra, vitaminas, y otros antioxidantes**.
- Utilización de preparaciones culinarias sencillas como **las ensaladas, el hervido y los asados, con aceite de oliva**.
- **Distribución de los alimentos en 4-6 comidas diarias.**
- **Hidratación:** beber entre 1,5 y 2 litros diarios de agua.
- **Actividad física:** al menos 30 minutos al día de actividad moderada.



## APORTE DE ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIONES DE ALIMENTOS



# CONSEJOS PARA LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

LAS NECESIDADES NUTRICIONALES CAMBIAN A LO LARGO DE LA VIDA Y DEPENDEN DE FACTORES COMO **EDAD, SEXO, TAMAÑO CORPORAL O PESO Y ACTIVIDAD FÍSICA**, PRINCIPALMENTE.



## INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Época de rápido crecimiento y desarrollo, con mayor demanda de calorías y algunos nutrientes. Esta demanda es diferente en chico y chicas. Es necesario cuidar especialmente los aportes de proteína, calcio, hierro y vitaminas A y D.

- Alimentación diseñada para compensar el gasto energético, incrementado por el crecimiento y la actividad física.
- Pan, cereales, arroz y pasta: 4-6 raciones por día.
- Frutas y verduras: 4-5 raciones por día.
- Leche y derivados lácteos: 2-4 raciones por día.
- Carne, pollo, pescado, legumbres, huevos y frutos secos: 2-3 raciones por día.



## EDAD ADULTA

Las necesidades nutricionales no cambian mucho entre los 19 y 50 años, excepto durante la gestación y lactancia. Se debe adaptar la cantidad de alimentos al gasto de energía que, en esta etapa de la vida se relaciona sobretodo con la actividad física.



## EMBARAZO

- Se debe **evitar un aporte energético inferior a 1.600 kcal/día** (riesgo elevado de cetosis).
- **Actividad física moderada diaria.**
- **A partir del segundo trimestre y hasta el final del embarazo suplemento de 250-300 kcal/día.**
- **Aumento del aporte de nutrientes minoritarios:** Vit C, 20mg/día, Ac. Fólico, 200µg/día, Hierro 18mg/día y Yodo 25 µg/día.



## LACTANCIA

- **Aumento de energía de 500 kcal/día.**
- **Aumento de la ingesta de alimentos ricos en vitaminas hidrosolubles** (verduras, hortalizas, frutas)..
- **Ingesta de al menos un litro de leche al día.**
- **Aporte adicional de ácido docosahexaenoico (DHA), 70-80mg/día.**
- **Aporte adicional de Colina**, no restricción del consumo del huevo.
- **Aporte adicional de líquidos, agua y zumos.** Evitar bebidas azucaradas y alcohol.



## PERSONAS MAYORES

- Es importante que los mayores **disfruten con la comida.**
- **Preservar el aporte proteico.**
- **Disminuir el consumo de sal** y alimentos salados.
- **Ingesta adecuada de agua y líquidos.**
- Prevención de la Osteoporosis: **Aporte de Calcio y Vitamina D.**
- Cuidar la dentadura y la higiene dental.

