



MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN DE PROVISIÓN DE SERVICIOS DE SALUD
DEPARTAMENTO DE SALUD NUTRICIONAL

ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA



PANAMÁ 2014





**MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN DE PROVISIÓN DE SERVICIOS DE SALUD
DEPARTAMENTO DE SALUD NUTRICIONAL**

ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA (ADR)

ELABORADO POR:

Licda. Carmen Montenegro Q.
Mgtr. Elka González
Lcda. Mabel Rivera M.

REVISADO POR:

Mgtr. Eira Vergara de Caballero
Mgtr. Flavia Fontes
Mgtr. Odalis Sinisterra
Licda. Yeny Carrasco

Impreso por



**Programa
Mundial de
Alimentos**

wfp.org/es

INDICE

	Página
Introducción	3
Objetivos	3
Capítulo I: ADECUACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA (ADR) PARA LAS DIFERENTES EDADES Y ESTADOS FISIOLÓGICOS	4
I. Metodología	5
II. Aplicación de la Alimentación Diaria Recomendada	9
III. Requerimientos y distribución de calorías y macronutrientes	9
1. Requerimientos para infantes de 6 a 24 meses	9
2. Requerimientos para preescolares	11
3. Requerimientos para escolares	12
4. Requerimientos para adolescentes	13
5. Requerimientos para hombre adulto y mujer adulta	14
6. Requerimientos para la mujer embarazada	15
7. Requerimiento para la mujer lactante	17
8. Requerimiento para adulto mayor hombre y mujer	18
IV. Alimentación diaria recomendada por grupo etario y estados fisiológicos	19
V. Alimentación diaria recomendada para uso de la población	22
1. Alimentación recomendada	22
2. Ejemplos de menús	25
CAPITULO II. MÉTODO PARA EL CALCULO DEL COSTO DE LA ALIMENTACIÓN FAMILIAR RECOMENDADA (AFR)	29
I. Metodología	30
II. Aplicación de la Alimentación Familiar Recomendada	31
III. Calculo de las cantidades por grupos de alimentos	31
IV. Cálculo del costo de la Alimentación Familiar Recomendada	33
Conclusión	38
Recomendaciones	39
Bibliografía	40

INTRODUCCIÓN

Dado a los cambios realizados en los últimos años por el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) sobre las recomendaciones y requerimientos alimentarios en los diferentes grupos de edad y estado fisiológicos, que se modifican conforme progresan los conocimientos sobre nutrición y tecnología de alimentos, el departamento de Salud Nutricional del Ministerio de Salud ha estimado conveniente realizar la revisión y ajuste de la Dieta Diaria Recomendada para los diferentes grupos de edades, con el propósito de orientar y educar a la población panameña.

Además podría servir de guía, para tomar decisiones en la política de estado para garantizar estándares de calidad de vida de la población; ya que constituye una herramienta que les permitirá monitorear la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos que conforman la Alimentación Familiar Recomendada.

El documento de la dieta diaria recomendada se le cambió el nombre a "Alimentación Diaria Recomendada (ADR)"; el cual presenta las porciones recomendadas según el aporte de macro y micro nutrientes que deben conformar la alimentación para los diferentes grupos de edad y estados fisiológicos, que está basada en los hábitos de consumo de la población panameña. Además contiene la metodología para el cálculo del costo de la Alimentación Familiar Recomendada (AFR).

Esta información es importante para continuar promoviendo las acciones de educación alimentaria- nutricional a la población; con el objetivo de prevenir las enfermedades por malnutrición.

OBJETIVOS

Generales:

- Actualizar el documento de la Dieta Diaria Recomendada de Panamá.

Específicos:

- Calcular los requerimientos nutricionales en calorías y macro y micronutrientes para las diferentes edades y estados fisiológicos utilizando las "Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP" 2012.
- Elaborar el cuadro de la alimentación diaria y ejemplos de menú de acuerdo a los diferentes grupos de alimentos y porciones recomendadas para los distintos grupos poblacionales.
- Establecer la familia patrón para calcular el costo de la alimentación familiar recomendada.
- Identificar los alimentos que se incluirán en el costo de la alimentación familiar saludable recomendada.

CAPITULO I

ADECUACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA PARA LAS DIFERENTES EDADES Y ESTADOS FISIOLÓGICOS





ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA (ADR)

La ingesta recomendada de energía es la cantidad promedio que se espera sea ingerida diariamente por la población, con el objetivo de mantener un equilibrio energético. Considerando lo anterior y la actividad física liviana y los hábitos alimentarios de nuestra población, se ha calculado el consumo energético para los diferentes grupos de edad, sexo y estado fisiológico.

I. METODOLOGÍA:

Pasos para el ajuste de la alimentación diaria recomendada según grupos:

1. Se calculó los requerimientos nutricionales en calorías y macronutrientes para las diferentes edades y estados fisiológicos utilizando las “Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP” 2012.
2. Para el cálculo de los requerimientos nutricionales por grupo de edad se utilizaron los promedios de las edades encontradas en las “Recomendaciones Dietéticas del INCAP 2012” (cuadro n°1).
3. El cálculo del requerimiento de proteínas se realizó en base a una dieta mixta, considerando la ingesta segura en un nivel de variación del 15 al 16%, para el cálculo de las grasas se estableció de 20 al 35%, los azúcares simples añadidos, solamente el 6-8 % del aporte calórico total y el resto de los carbohidratos se obtuvieron por diferencia (cuadro n°1). Esto cubre el 100% de las recomendaciones de macronutrientes.
4. Para el cálculo de requerimientos en los infantes de 6 a 23 meses el aporte de proteínas de dieta mixta fue del 9% lo cual es la recomendación mínima, para los carbohidratos se consideró los 95 gramos mínimos recomendados, en donde no se debe incluir azúcares simples; y por diferencia el aporte de grasas la cual puede ser de 30 al 45%. Al menor de 12 a 24 meses se consideró el aporte de proteínas de dieta mixta con un nivel de variación máxima del 15%, se consideró el promedio del rango del aporte de grasa (30-45%) que fue de 37%; y por diferencia la cantidad de los carbohidratos, asegurando el aporte de 100 gramos (cuadro n°1 y 2).
5. Se distribuyó las calorías y macronutrientes según grupos de alimentos de la lista de intercambio (cuadro n°3). En el caso de los menores de 12 meses solo se distribuyeron las calorías y macro nutrientes que deben provenir de la alimentación complementaria con un aporte calórico de 403 kcal a los 6 a 8 meses y de 543 kcal de 9 a 11 meses considerando una lactancia materna baja.
6. Se elaboró el cuadro de la alimentación diaria según los diferentes grupos de alimentos y porciones recomendadas considerando la distribución del “Plato de la Alimentación Saludable” (figura n°1) para los preescolares, escolares, adolescentes masculino y femenino, hombre adulto y mujer adulta, embarazada por trimestres, madre lactante, adulto mayor hombre y adulta mayor mujer.
7. Se elaboraron los ejemplos de menú según porciones recomendadas; adecuando el aporte de colesterol de <300 mg, grasas saturadas 2 a 18 años <8% y adultos <10%, hierro, calcio, zinc, vitamina A y C y en los diferentes grupos según porciones de alimentos recomendados (cuadro n°2 y 4)

FIGURA N°1. PLATO DE LA ALIMENTACIÓN



CUADRO N° 1. PROMEDIO DE RECOMENDACIONES DE CALORÍAS Y PROTEÍNAS DEL INCAP 2012 SEGÚN GRUPO ETARIO Y ESTADO FISIOLÓGICO.

Grupo Etario	Calorías Totales	Peso* kg	Recomendación mínima				Recomendación ADR**			
			g/kg/d	g/día	Kcal Prot	%	g/kg/d	g/día	Kcal Prot	%**
Infante (6-8 meses)	620	7.9	1.76	13.9	55.6	9	1.76	13.9	55.6	9
Infante (9-11 meses)	700	8.8	1.76	15.5	62.0	9	1.76	15.5	62.0	9
Infante (12-23 meses)	850	10.6	1.54	16.3	65.3	8	3.0	32	127.5	15
Preescolar (2- 4 años)	1192	15	1.23	21.9	87.8	7.4	3.0	45	178.8	15
Escolar (5 - 9 años)										
Hombres	1600	22.18	1.21	26.8	107.4	7	2.7	60	240	15
Mujeres	1475	21.67	1.21	26.2	104.9	7	2.6	55	221.25	15
Adolescentes (10 - 17 años)										
Hombres	2225	46.75	1.19	55.6	222.5	10	1.8	83	333.75	15
Mujeres	1825	44	1.17	51.5	205.9	11	1.6	68	273.75	15
Adultos (18 - 59 años)										
Hombres	2550	64	1.12	71.7	286.7	11	1.5	96	382.5	15
Mujeres	2050	55	1.12	61.6	246.4	12	1.4	77	307.5	15
Madre embarazada										
2do. Trimestre	2410	55	1.35	74.6	298.4	12	1.6	90	361.5	15
3er. Trimestre	2525	55	1.88	103.6	414.4	16	1.88	103.6	414.4	16
Madre lactante	2650	55	1.82	100.6	402.4	15	1.82	100.6	402.4	15
Adulto mayor (60 años y mas)										
Hombres	2100	64	1.12	71.68	286.7	14	1.2	79	315.0	15
Mujeres	1800	55	1.12	61.6	246.4	14	1.2	68	270.0	15

Fuente: Recomendación Dietética Diaria del INCAP, 2012.

*Cifras calculadas en base al promedio de los valores según los rangos en cada grupo etario; a partir de los 10 años se consideró las calorías en base a una actividad física liviana.

**Los gramos de proteína para el cálculo de la alimentación diaria recomendada (ADR) para Panamá se basó en un 15-16% del valor calórico total, excepto los menores de 12 meses lo cual es del 9%.

CUADRO N° 2. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS DIARIAS PARA INFANTES AMAMANTADOS POR GRUPO DE EDAD MENORES DE 24 MESES.

NUTRIENTES	RDD/edad	Aporte de la leche materna		Aporte de la alimentación complementaria	
		Lactancia moderada	Lactancia baja	Lactancia moderada	Lactancia baja
Calorías					
0 - 2.9 meses	440	550	-	-	-
3 - 5.9 meses	550	650	-	-	-
6-8.9 meses	620	413	217*	207	403*
9-11.9 meses	700	379	157*	321	543*
12-23.9 meses	850	346	90	504	760
Proteínas					
6-8.9 meses	14	7.1	3.7	6.9	10.3
9-11.9 meses	16	6.5	2.7	9.5	13.3
12-23.9 meses	16	5.9	1.5	10.1	14.5
Hierro (mg)					
6-8.9 meses	9	0.2	0.1	8.8	8.9
9-11.9 meses	9	0.2	0.1	8.8	8.9
12-23.9 meses	14	0.2	0.1	13.8	13.9
Zinc (mg)					
6-8.9 meses	6.3	0.6	0.3	5.7	6.0
9-11.9 meses	6.3	0.5	0.2	5.8	6.1
12-23.9 meses	4.6	0.4	0.1	4.2	4.5
Vitamina A (mcg RE)					
6-8.9 meses	450	337	177.1	113	272.9
9-11.9 meses	450	308	127.6	142	322.4
12-23.9 meses	300	274	71.3	26	228.7
Vitamina C (mg)					
6-8.9 meses	50	25	13.1	25	36.9
9-11.9 meses	50	25	10.4	25	39.6
12-23.9 meses	15	22	5.7	-7	9.3
Calcio (mg)					
6-8.9 meses	400	189	99.3	211	300.7
9-11.9 meses	400	172	71.3	228	328.7
12-23.9 meses	500	154	40.1	346	459.9

Fuente: OMS. Principios de orientación para la alimentación de niños no amamantados entre los 6 y los 24 meses de edad, 2007
INCAP. Recomendación Dietética Diaria, 2012.

*Aporte calórico recomendado en la leche de fórmula y en la alimentación complementaria de infantes no amamantados. Los infantes con lactancia materna alta consumen en promedio 609 kcal 6 a 8 meses, 601 kcal 9 a 11 meses y 602 kcal a los 12 a 24 meses el resto debe venir por la alimentación complementaria

CUADRO N°3. DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES SEGÚN LISTA DE INTERCAMBIOS

Grupos de alimentos	Calorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
Almidón	68	15	2	-
Vegetales tipo B	29	5	2	-
Fruta	60	15	-	-
Leche	170	12	8	10
Carne	73	-	7	5
Azúcar	20	5	-	-
Grasa	45	-	-	5

Vegetales tipo B: no de consumo libre como zanahoria, tomate, habichuela, brócoli, coliflor, etc.

CUADRO N° 4. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS DIARIAS DE MICRO NUTRIENTES

Sexo/Edad (años)	Vit.A	Tiam	Ribofl	Niac	Vit.B6	Folat	Vit.B12	Vit.C	Vit.D	Vit.E	Vit.K	Ca	Fós	Magn	Hierro mg/d		Zinc mg/d		Yodo	Cobre	Selenio	Flúor	
	mg/d EAR	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	Alt bio	Med bio	Baj bio	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	
Niños/as																							
0 - 5 m ^a	375	0.2	0.3	2	0.1	52	0.4	35	5	4	5	300	100	30	d/	d/	f/	90	200	12	-		
6 - 11 m ^a	450	0.3	0.4	4	0.3	75	0.5	50	5	5	10	400	275	60	6	9	-	6.3	220	19	0.5		
1-3 años	300	0.4	0.5	6	0.5	150	0.9	15	5	5	15	500	450	80	4.7	7	14	2.3	340	22	0.7		
4-6 años	350	0.5	0.5	6	0.6	170	1.1	25	c/	6	20	600	500	110	7.5	11.3	22.6	2.9	400	24	1		
7-9 años	450	0.6	0.6	8	0.7	200	1.3	35	c/	8	25	700	700	150	8.8	13.2	26.4	4	500	30	1.5		
Hombres																							
10-11.9	600	0.7	0.8	9	0.8	250	1.5	40	c/	9	35	1200	1200	200	10.1	15.1	30.2	5.2	10.4	120	600	35	2
12-13.9	700	0.9	1	11	1	300	1.8	50	c/	10	45	1200	1200	250	10.1	15.1	30.2	8.3	16.6	120	700	40	2
14-15.9	700	1	1.2	14	1.2	350	2.2	60	c/	13	55	1200	700	320	10.9	16.4	32.8	8.3	16.6	150	850	48	3
16-17.9	750	1.2	1.3	15	1.3	375	2.4	70	c/	14	60	1200	700	385	10.9	16.4	32.8	9.5	19.1	150	900	53	3
18-29.9	750	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	75	c/	15	65	1000	700	330	7.5	11.2	22.4	10.6	21.2	150	900	54	4
30-49.9	750	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	75	c/	15	65	1000	700	330	7.5	11.2	22.4	10.6	21.2	150	900	54	4
50-64.9	750	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	75	c/	15	65	1200	700	330	7.5	11.2	22.4	10.6	21.2	150	900	54	4
65 y +	750	1.2	1.3	16	1.7	400	2.4	75	10	15	65	1200	700	330	7.5	11.2	22.4	10.6	21.2	150	900	54	4
Mujeres																							
10-11.9	500	0.8	0.8	10	1	280	1.8	40	c/	11	35	1200	1200	200	8.1	12.1	24.2	5.4	1.8	150	600	35	2
12-13.9	600	0.9	0.9	13	1.2	350	1.8	50	c/	13	45	1200	1200	250	8.1	12.1	24.2	6.8	13.7	150	700	40	2
14-15.9	650	1.1	1.1	14	1.3	375	2.4	60	c/	14	50	1200	700	300	10.8	16.3	32.5	6.9	13.8	150	850	46	3
16-17.9	650	1.1	1.1	15	1.3	400	2.4	60	c/	15	55	1200	700	330	10.8	16.3	32.5	7.3	14.7	150	900	48	3
18-29.9	650	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	65	c/	15	55	1000	700	275	10.4	15.6	31.2	7.3	14.6	150	900	48	3
30-49.9	650	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	65	c/	15	55	1000	700	275	10.4	15.6	31.2	7.3	14.6	150	900	48	3
50-64.9	650	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	65	c/	15	55	1200	700	275	5.8	8.7	17.4	7.3	14.6	150	900	48	3
65 y +	650	1.1	1.1	14	1.6	400	2.4	65	10	15	55	1200	700	275	5.8	8.7	17.4	7.3	14.6	150	900	48	3
Embarazo	700	1.4	1.4	18	1.9	600	2.6	75	5	15	55	1000	700	310	e/	e/	e/	10.1	20.2	250	1000	53	3
Lactancia	1000	1.3	1.6	17	2	500	2.8	100	5	19	55	1000	700	275	10.4	15.6	31.2	11.3	22.6	250	1300	65	3

Fuente: Recomendación Dietética Diaria del INCAP, 2012.

EAR = Equivalente de Actividad de Retinol. OBS: 1 µg de EAR es igual a 1 µg de all-trans retinol, 12 µg de β-caroteno y 24 µg corporales de hierro.

d/ = Las necesidades de hierro son satisfechos por la disminución fisiológica de la hemoglobina y la movilización de reservas corporales de hierro.

e/ = Se recomienda suplementos de hierro a todas las mujeres embarazadas

f/ = La leche materna es suficiente para cubrir las necesidades de menores de 6 meses.

a/ = los valores anotados corresponden a Ingesta Adecuada (IA)

b/ = para Calcio y Flúor los valores corresponden a Ingesta Adecuada para todas las edades.

c/ = En estas edades las necesidades son cubiertas por la exposición solar habitual de los habitantes de la región tropical.

II. APLICACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA

1. Este documento debe ser utilizado por el nutricionista-dietista para orientar y educar a la población sobre la alimentación diaria recomendada (ADR), por grupos etarios, con el fin de cubrir sus necesidades nutricionales básicas.
2. Además puede servir de guía, para tomar decisiones en la política del estado para garantizar estándares de calidad de vida de la población, ya que les permitirá monitorear la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos que conforman la alimentación familiar saludable recomendada.

III. REQUERIMIENTOS Y DISTRIBUCIÓN DE CALORÍAS Y MACRONUTRIENTES

1. REQUERIMIENTOS PARA INFANTES DE 6 A 24 MESES

Desde el nacimiento hasta los seis meses la lactancia materna debe ser exclusiva la cual debe continuar a libre demanda, pero a partir de los seis meses se debe empezar la introducción de alimentos complementarios.

Si se suspende la leche materna se debe dar de 280 a 500 ml/día leche de fórmula, si las fuentes de alimentos de origen animal son buenas, pero si son deficientes se le debe aportar de 400 a 550 ml/día de leche de fórmula, más 10 a 15 gramos de grasa.

DIETA COMPLEMENTARIA DE 403 CALORÍAS PARA INFANTES DE 6 A 8 MESES

Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Leche materna	Libre demanda				
Almidón	2	30	4	-	136
Vegetales	1	5	2	-	28
Fruta	2	30	-	-	120
Carne	1	-	7	5	73
Azúcar*	-	-	-	-	-
Grasa	1	-	-	5	45
Total gramos		65	13	10	402
Total Kcal		260	52	90	
Porcentaje %		65	13	22	

*No es necesario añadir azúcares simples.



DIETA COMPLEMENTARIA DE 543 CALORÍAS PARA INFANTES DE 9 A 11 MESES
Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Leche materna	Libre demanda				
Almidón	3	45	6	-	204
Vegetales	1	5	2	-	28
Fruta	2	30	-	-	120
Carne	2	-	14	10	146
Azúcar*	-	-	-	-	-
Grasa	1	-	-	5	45
Total gramos		80	22	15	543
Total Kcal		320	88	135	
Porcentaje %		59	16	25	

**No es necesario añadir azúcares simples.*

DIETA COMPLEMENTARIA DE 850 CALORÍAS PARA INFANTES DE 12 A 24 MESES
Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Almidón	5	75	10	-	340
Vegetales	1	5	2	-	28
Fruta	2	30	-	-	120
Leche y derivados*	1	12	8	10	170
Carne	2	-	14	10	146
Azúcar**	-	-	-	-	-
Grasa	2	-	-	10	90
Total gramos		122	34	30	894
Total Kcal		488	136	270	
Porcentaje %		55	15	30	

**Para cubrir 50 a 75% de los requerimientos de calcio se debe incluir de 2 a 3 vasos de leche, por lo que se recomienda otras fuentes de calcio.*

***Se puede añadir del valor calórico total 8% de carbohidratos simples, lo cual representaría 60 calorías adicionales (3 cucharaditas de azúcar añadida).*



2. REQUERIMIENTOS PARA PREESCOLARES

Comprende a los niños entre 2 a 5 años en donde su alimentación debe proporcionar en variedad y cantidad, con la frecuencia idónea, para garantizar un crecimiento y desarrollo adecuado.

DIETA DE 1200 CALORÍAS PARA PREESCOLAR
Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Almidón	5	75	10	-	340
Vegetales	2	10	4	-	56
Fruta	3	45	0	-	180
Leche y derivados*	1	12	8	10	170
Carne	3	-	21	15	219
Azúcar	5	25	-	-	100
Grasa	3	-	-	15	135
Total gramos		167	43	40	1200
Total kcal		668	172	360	
Porcentaje %		56	14	30	

*Para cubrir 50% de los requerimientos de calcio se debe incluir hasta 2 vasos de leche, por lo que se recomienda otras fuentes de calcio.



3. REQUERIMIENTOS PARA ESCOLARES

Comprende a los niños y niñas entre 6 a 9 años de edad en donde las necesidades están condicionadas por el crecimiento y el desarrollo de los huesos, dientes, músculos, etc., así para garantizar reservas nutricionales para la pubertad.

DIETA DE 1600 CALORÍAS PARA ESCOLAR HOMBRE

Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Almidón	8	120	16	-	544
Vegetales	2	10	4	-	56
Fruta	3	45	-	-	180
Leche y derivados	2	24	16	20	340
Carne	3	-	21	15	219
Azúcar	5	25	-	-	100
Grasa	4	-	-	20	180
Total gramos		224	57	55	1619
Total kcal		896	228	495	
Porcentaje %		55	14	31	

DIETA DE 1475 CALORÍAS PARA ESCOLAR MUJER

Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Almidón	7	105	14	-	476
Vegetales	2	10	4	-	56
Fruta	3	45	-	-	180
Leche y derivados	2	24	16	20	340
Carne	3	-	21	15	219
Azúcar	4	20	-	-	80
Grasa	3	-	-	15	135
Total gramos		204	55	50	1486
Total kcal		816	220	450	
Porcentaje %		55	15	30	



4. REQUERIMIENTOS PARA ADOLESCENTES

Los adolescente de 10 a 17 años tienen necesidades nutritivas marcadas por procesos de maduración sexual, aumento de talla, peso, masa corporal y de la masa ósea, por lo que se requiere mayor cantidad de energía y nutrientes en forma equilibrada.

DIETA DE 2255 CALORÍAS PARA ADOLESCENTE HOMBRE Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Almidón	14	210	28	-	952
Vegetales	3	15	6	-	84
Fruta	3	45	-	-	180
Leche y derivados*	1	12	8	10	170
Carne	6	-	42	30	438
Azúcar	8	40	-	-	160
Grasa	6	-	-	30	270
Total gramos		322	84	70	2254
Total kcal		1288	336	630	
Porcentaje %		57	15	28	

*Los lácteos en los varones están aportando el 25% de los requerimientos de calcio, por lo que se recomienda incluir en la alimentación otras fuentes de calcio.

DIETA DE 1825 CALORÍAS PARA ADOLESCENTE MUJER Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Almidón	10	150	20	-	680
Vegetales	2	10	4	-	56
Fruta	3	45	0	-	180
Leche y derivados*	2	24	16	20	340
Carne	4	-	28	20	292
Azúcar	5	25	-	-	100
Grasa	4	-	-	20	180
Total gramos		254	68	60	1828
Total kcal		1016	272	540	
Porcentaje %		56	15	30	

* Los lácteos en las mujeres están aportando el 50% de los requerimientos de calcio, por lo que se recomienda incluir en la alimentación otras fuentes de calcio.



5. REQUERIMIENTOS PARA HOMBRE ADULTO Y MUJER ADULTA

La edad adulta, que es la etapa comprendida entre el fin de la pubertad y el inicio de la senectud, es el periodo más largo de la vida. Por ello, importante una alimentación saludable para prevenir las enfermedades crónicas degenerativas, aumentar la esperanza de vida y disminuir la morbilidad.

DIETA DE 2550 CALORÍAS PARA HOMBRE ADULTO

Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Almidón	18	270	36	-	1224
Vegetales	2	10	4	-	56
Fruta	3	45	-	-	180
Leche y derivados*	1	12	8	10	170
Carne	7	-	49	35	511
Azúcar	7	35	-	-	140
Grasa	6	-	-	30	270
Total gramos		372	97	75	2551
Total kcal		1488	388	675	
Porcentaje %		58	15	26	

*Los productos lácteos están aportando 25 % de los requerimientos de calcio, por lo que se recomienda incluir otras fuentes en la alimentación diaria.

DIETA DE 2050 CALORÍAS PARA MUJER ADULTA

Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Almidón	14	210	28	-	952
Vegetales	2	10	4	-	56
Fruta	3	45	-	-	180
Leche y derivados*	1	12	8	10	170
Carne	5	-	35	25	365
Azúcar	6	30	-	-	120
Grasa	5	-	-	25	225
Total gramos		307	75	60	2068
Total kcal		1228	300	540	
Porcentaje %		59	15	26	

*Los productos lácteos están aportando 25 % de los requerimientos de calcio, por lo que se recomienda incluir otras fuentes en la alimentación diaria.



6. REQUERIMIENTOS PARA LA MUJER EMBARAZADA

Los requerimientos de la mujer embarazada durante el primer trimestre son iguales a los de la mujer adulta 2050 calorías y a partir del segundo trimestre se les incrementa 360 calorías diarias, que es la energía necesaria para el crecimiento del feto y los tejidos maternos, por lo tanto el valor energético total es de 2410 calorías a nivel poblacional. Para el tercer trimestre el requerimiento de la mujer adulta se le agregan 475 calorías para un total de 2525 calorías diarias (cuadro n°1).

Los requerimientos de proteínas se basan en las recomendaciones diarias, durante el embarazo que establece 13 gramos de proteína mixta adicionales para el segundo trimestre y 42 g para el tercer trimestre (cuadro n°1).

DIETA DE 2050 CALORÍAS PARA MUJER EMBARAZADA (1er. Trimestre)
Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Almidón	12	180	24	-	816
Vegetales	2	10	4	-	56
Fruta	3	45	-	-	180
Leche y derivados*	2	24	16	20	340
Carne	5	-	35	25	365
Azúcar	5	25	-	-	100
Grasa	5	-	-	25	225
	Total gramos	284	79	70	2082
	Total kcal	1136	316	630	
	Porcentaje %	55	15	30	

*Los productos lácteos están aportando 50 % de los requerimientos de calcio, por lo que se recomienda incluir otras fuentes en la alimentación diaria.



DIETA DE 2410 CALORÍAS PARA MUJER EMBARAZADA (2do. Trimestre)
Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Almidón	14	210	28	-	952
Vegetales	3	15	6	-	84
Fruta	4	60	-	-	240
Leche y derivados*	2	24	16	20	340
Carne	6	-	42	30	438
Azúcar	7	35	-	-	140
Grasa	5	-	-	25	225
Total gramos		344	92	75	2419
Total kcal		1376	368	675	
Porcentaje %		57	15	28	

**Los productos lácteos están aportando 50 % de los requerimientos de calcio, por lo que se recomienda incluir otras fuentes en la alimentación diaria.*

DIETA DE 2525 CALORÍAS PARA MUJER EMBARAZADA (3er. Trimestre)
Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Almidón	13	195	26	-	884
Vegetales	3	15	6	-	84
Fruta	4	60	-	-	240
Leche y derivados*	3	36	24	30	510
Carne	7	-	49	35	511
Azúcar	6	30	-	-	120
Grasa	4	-	-	20	180
Total gramos		336	105	85	2529
Total kcal		1344	420	765	
Porcentaje %		53	17	30	

**Los productos lácteos están aportando 75 % de los requerimientos de calcio, por lo que se recomienda incluir otras fuentes en la alimentación diaria.*



7. REQUERIMIENTOS PARA LA MUJER LACTANTE

Los requerimientos energéticos de la mujer durante la lactancia dependen de la ganancia de peso durante el embarazo. Si la ganancia fue normal debe ingerir 600 calorías por día, adicionales a las calorías de la mujer adulta para complementar el costo energético de la producción y secreción de leche. En caso contrario, si la ganancia de peso no fue adecuada durante el embarazo deberá ingerir 700 calorías por día adicionales a la de la mujer adulta por seis (6) meses y en caso de la madre que amamanta de forma regular a dos bebés y satisface el apetito de ambos debe ingerir 1000 calorías extra a la de la mujer adulta. Con relación a los requerimientos de proteínas se ha recomendado una ingestión adicional de 26 g por día de proteínas mixta en los primeros seis (6) meses de lactancia y se debe considerar 18 g en el segundo semestre de lactancia (cuadro n°1).

DIETA DE 2650 CALORÍAS PARA MADRE LACTANTE

Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Almidón	15	225	30	-	1020
Vegetales	3	15	6	-	84
Fruta	4	60	-	-	240
Leche y derivados	3	36	24	30	510
Carne	6	-	42	30	438
Azúcar	8	40	-	-	160
Grasa	4	-	-	20	180
Total gramos		376	102	80	2632
Total kcal		1504	408	720	
Porcentaje %		57	16	27	

**Los productos lácteos están aportando 50 % de los requerimientos de calcio, por lo que se recomienda incluir otras fuentes en la alimentación diaria.*



8. REQUERIMIENTOS PARA ADULTO MAYOR HOMBRE Y MUJER

Debido a que el envejecimiento está acompañado de forma característica por escasa actividad física y niveles invariables de absorción de energía, es necesaria una menor ingesta de energía para prevenir la obesidad y las enfermedades crónicas.

DIETA DE 2100 CALORÍAS PARA ADULTO MAYOR HOMBRE Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Almidón	14	210	28	-	952
Vegetales	2	10	4	-	56
Fruta	4	60	0	-	240
Leche derivados*	1	12	8	10	170
Carne	5	-	35	25	365
Azúcar	5	25	-	-	100
Grasa	5	-	-	25	225
Total gramos		317	75	60	2108
Total kcal		1268	300	540	
Porcentaje %		60	14	26	

*Los productos lácteos están aportando 50 % de los requerimientos de calcio, por lo que se recomienda incluir otras fuentes en la alimentación diaria.

DIETA DE 1800 CALORÍAS PARA ADULTA MAYOR MUJER Distribución de macronutrientes por calorías y gramos según intercambio

Grupo de alimentos	Intercambio	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías
Almidón	11	165	22	-	748
Vegetales	2	10	4	-	56
Fruta	4	60	0	-	240
Leche y derivados	1	12	8	10	170
Carne	5	-	35	25	365
Azúcar	5	25	-	-	100
Grasa	3	-	-	15	135
Total gramos		272	69	50	1814
Total kcal		1088	276	450	
Porcentaje %		60	15	25	

*Los productos lácteos están aportando 50 % de los requerimientos de calcio, por lo que se recomienda incluir otras fuentes en la alimentación diaria.



IV. ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA POR GRUPO ETARIO Y ESTADOS FISIOLÓGICOS

En base a la distribución de calorías y macronutrientes según lista de intercambio en cada grupo etario, se presenta el cuadro de la alimentación saludable recomendada para uso de los profesionales de la nutrición

ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA PARA INFANTES DE 6 A 24 MESES

ALIMENTOS	6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses
Verduras o arroz/pastas	½ taza	½ taza o ¼ taza	1 taza o ½ taza
Menestras*	1/3 taza	1/3 taza	1/3 taza
Cereal o pan	½ taza	½ taza o 1 rebanada	1 taza o 2 rebanadas
Vegetales (cocidos)	½ taza	½ taza	½ taza
Frutas	2 porciones	2 porciones	2 porciones
Carnes	1 onza	2 onzas	1 onzas
Huevos	-	solo yema	1 unidad
Leche y derivados	Materna a libre demanda	Materna a libre demanda	Leche materna o 1 taza
Acelte	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas
Valor calórico total (Kcal)	620	700	850
Proteínas (gramos)	13.9	15.5	16.3

Observaciones:

**Menestras: introducirla a partir de los 8 meses*

Verdura: puré de papa, yuca, ñame, otoo, zapallo.

Cereal o Pan: ½ taza de cereal cocido = 1 rebanada de pan = ½ unidad de tortilla, bollo

Frutas: 1 porción = 1 naranja, ½ taza de jugo de naranja, ½ guineo, 1 mango mediano, 1 rebanada de piña, 1 manzana pequeña, 1 taza de melón, sandía o papaya.

Leche y derivados: Incluyen Leche entera de vaca a partir de los 12 meses, se puede introducir yogurt antes de los 12 meses, principalmente si la fuente de animal es baja.

Azúcares: Recordar que los azúcares simples se pueden añadir a partir de los 12 meses, no más de 3 cucharaditas que es igual a 60 calorías (8% del valor calórico total).

ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA SEGÚN GRUPO ETARIO Y ESTADO FISIOLÓGICO

ALIMENTOS	PREESCOLAR	ESCOLAR HOMBRE	ESCOLAR MUJER	ADOLESCENTE HOMBRE	ADOLESCENTE MUJER	ADULTO MAYOR HOMBRE	ADULTA MAYOR MUJER
Arroz/pastas	1/2 taza	1 taza	1 taza	2 taza	1 tazas	1 y ½ taza	1 taza
Menestras	1/3 taza	1/3 taza	1/3 taza	2/3 taza	2/3 taza	1 taza	1 taza
Verduras/plátano	½ taza	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Pan/tortilla/bollo/cereal	1 rebanada	2 rebanada	1 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas	3 rebanadas	2 rebanadas
Vegetales (crudos o cocidos)	1 taza	1 taza	1 taza	1 ½ taza	1 taza	1 taza	1 taza
Frutas	3 porciones	3 porciones	3 porciones	3 porciones	3 porciones	4 porciones	4 porciones
Carnes	2 onzas	2 onzas	2 onzas	5 onzas	3 onzas	4 onzas	4 onzas
Huevos	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad
Leche y derivados	1 taza	2 tazas	2 tazas	1 taza	2 tazas	1 taza	1 taza
Azúcar	5 cdtas	5 cdtas	4 cdtas	8 cdtas	5 cdtas	5 cdtas	5 cdtas
Aceite	3 cdtas	4 cdtas	3 cdtas	6 cdtas	4 cdtas	5 cdtas	3 cdtas
Valor calórico total (Kcal)	1200	1600	1475	2225	1825	2100	1800
Proteínas (gramos)	45	60	55	83	68	79	68

Observaciones:

División de grupo de almidones: se dividieron considerando porciones por intercambio o tipo de nutrientes o la forma de consumo poblacional.

Verduras: papa, yuca, ñame, otae

Pan/tortilla/bollo/cereal: 1 rebanada de pan= ½ unidad de tortilla, bollo o maíz = ½ taza de cereal cocido o seco

Frutas: 1 porción = 1 naranja, ½ taza de jugo de naranja, ½ guineo, 1 mango mediano, 1 rebanada de piña, 1 manzana pequeña, 1 taza de melón, sandía o papaya.

Leche: Si es leche semidescremada se debe adicionar 1 porción de grasa. Los adultos mayores preferir leche semidescremada o descremada.

ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA SEGÚN GRUPO ETARIO Y ESTADO FISIOLÓGICO

ALIMENTOS	HOMBRE ADULTO	MUJER ADULTA	EMBARAZADA			MUJER LACTANTE
			1er trimestre (1-13 semanas)	2do trimestre (14-26 semanas)	3er trimestre (27-40 semanas)	
Arroz/pastas	2 y 1/4 tazas	1 y 1/2 taza	1 taza	1 y 1/2 taza	1 y 1/2 taza	1 y 1/2 taza
Menestras	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Verduras/plátano	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Pan/tortilla/bollo/cereal	4 rebanadas	3 rebanadas	3 rebanadas	3 rebanadas	2 rebanadas	4 rebanadas
Vegetales (crudos o cocidos)	1 taza	1 taza	1 taza	1 y 1/2 taza	1 y 1/2 taza	1 y 1/2 taza
Frutas	3 porciones	3 porciones	3 porciones	4 porciones	4 porciones	4 porciones
Carnes	6 onzas	4 onzas	4 onzas	5 onzas	6 onzas	5 onzas
Huevos	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad
Leche y derivados	1 vasos	1 vasos	2 vasos	2 vasos	3 vasos	3 vasos
Azúcar	7 cdtas	6 cdtas	5 cdtas	7 cdtas	6 cdtas	8 cdtas
Aceite	6 cdtas	5 cdtas	5 cdtas	5 cdtas	4 cdtas	4 cdtas
Valor calórico total (Kcal)	2550	2050	2050	2410	2526	2650
Proteínas (gramos)	96	77	77	90	105	101

Observaciones:

División de grupo de almidones: se dividieron considerando porciones por intercambio o tipo de nutrientes o la forma de consumo poblacional.

Verduras: papa, yuca, ñame, otae

Pan/tortilla/cereal: 1 rebanada de pan= 1/2 unidad de tortilla, bollo o maíz = 1/2 taza de cereal cocido o seco

Frutas: 1 porción= 1 naranja, 1/2 taza de jugo de naranja, 1/2 guineo, 1 mango mediano, 1 rebanada de piña, 1 manzana pequeña, 1 taza de melón, sandía o papaya.

Leche: Si es leche semidescremada se debe adicionar 1 porción de grasa. Los adultos mayores preferir leche semidescremada o descremada

V. ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA PARA USO DE LA POBLACIÓN

1. **Alimentación recomendada:** En base a las cantidades para la alimentación saludable recomendada en cada grupo etario se elabora un cuadro con las cantidades de cada grupo de alimentos para uso de la población en general.

ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA PARA LA POBLACIÓN
INFANTES DE 6 A 24 MESES

ALIMENTOS	FRECUENCIA	6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses
Puré de verduras o arroz	Diariamente	½ taza (5 cucharadas)	½ taza o ¼ taza (5 cucharadas o 3 cucharadas)	1 taza o ½ taza (10 cucharadas o 5 cucharadas)
Menestras*	Mínimo 3 veces por semana	1/3 taza (4-5 cucharadas)	1/3 taza (4-5 cucharadas)	1/3 taza (4-5 cucharadas)
Cereal o pan		½ taza	½ taza o 1 rebanada	1 taza o 2 rebanadas
Vegetales (cocidos)	Diariamente	½ taza	½ taza	½ taza
Frutas	Diariamente	2 porciones	2 porciones	2 porciones
Pollo Carnes de res Pescado	4 veces por semana 2 veces por semana 1-2 veces a la semana	1 onza (1 cucharada picada)	2 onzas (2 cucharadas picadas)	1 onzas (1 cucharada picada)
Huevos	Mínimo 3 veces por semana	-	solo yema	1 unidad
Lácteos (leche, yogurt)	Diariamente	Materna a libre demanda	Materna a libre demanda	Leche materna o 1 vaso de leche
Aceite	Diariamente	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas

Observaciones:

*Menestras: Introducir las a partir de los 8 meses.

Verduras: puré de papa, yuca, ñame, otoo, zapallo.

Frutas: 1 porción = 1 naranja, ½ taza de jugo de naranja, ½ guineo, 1 mango mediano, 1 rebanada de piña, 1 manzana pequeña, 1 taza de melón, papaya o sandía.

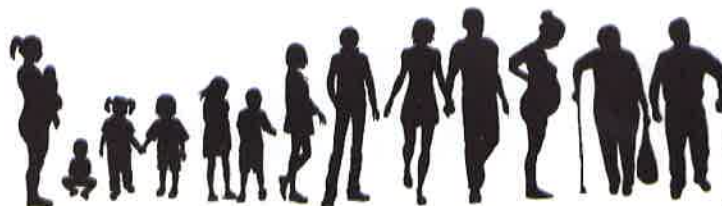
Pollo, carnes de res o pescado: 1 onza = palma de mano del infante = 1 cucharada bien picada o molida.

Pescado si no hay antecedentes de alergia se pueden incluir antes de los 12 meses

Azúcares: No es necesario añadir azúcares a la alimentación del menor.

Utensilio para servir por tiempos de comida: utilice tazas o cucharadas soperas.

Revisar los antecedentes de alergias alimentarias en la familia antes de iniciar la alimentación complementaria, especialmente, las alergias en la madre. Si se encuentran antecedentes de alergia alimentaria, retardar el inicio de la alimentación complementaria con ese tipo de alimentos hasta los 12 meses. Los 9 potenciales alérgicos alimentarios son: proteína de leche de vaca, de frijol de soya, puerco, embutidos de puerco, pescado, mariscos, nueces, fresas y clara de huevo.



ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA PARA PREESCOLARES, ESCOLARES, ADOLESCENTES Y ADULTO MAYOR

TIPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDADES					
		PREESCOLAR 2-5 años	ESCOLAR 6-9 AÑOS	ADOLESCENTE HOMBRE	ADOLESCENTE MUJER	ADULTO MAYOR HOMBRE	ADULTA MAYOR MUJER
Arroz o pastas	Diariamente	½ taza (1 cucharón)	1 taza (2 cucharones)	2 tazas (4 cucharones)	1 ½ tazas (3 cucharones)	1 y ½ taza (3 cucharones)	1 taza (2 cucharones)
Menestras	Mínimo 3 veces por semana	1/3 taza (1 cucharón)	1/3 taza (1 cucharón)	2/3 taza (2 cucharones)	1/3 tazas (1 cucharón)	1 taza (3-4 cucharones)	1 taza (3-4 cucharones)
Pan o tortilla o bollo o cereales, verduras o plátano o papa	Diariamente	2 rebanada o 1 unidad o 1 taza	2-3 rebanadas o 1-1 ½ unidad o 1 taza	4 rebanadas o 2 tazas	3 rebanadas o 1 ½ unidad o 1 taza	5 rebanadas o 2 ½ unidad o 2 ½ taza	4 rebanadas o 2 unidad o 2 tazas
Frutas	Diariamente	3 porciones	3 porciones	3 porciones	3 porciones	4 porciones	4 porciones
Vegetales	Diariamente	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Pollo o pavo	3-4 veces por semana	2 onzas (1 presa pequeña)	2 onzas (1 presa pequeña)	5 onzas (1-2 presas)	3 onzas (1 presa)	4 onzas (2 presas pequeñas)	4 onzas (2 presas pequeñas)
Pescado o tuna o sardina	2-3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana
Carne de res o puerco liso	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana
Huevo	Mínimo 3 veces por semana	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad
Lácteos (leche, yogurt)	Diariamente	2 vasos	2 vasos	1 vaso	2 vasos	1 vaso	1 vaso
Azúcar	Diariamente	5 cdtas	4-5 cdtas	8 cdtas	5 cdtas	5 cdtas	5 cdtas
Grasas	Diariamente	3 cdtas	3-4 cdtas	6 cdtas	4 cdtas	5 cdtas	3 cdtas

Observaciones:

Verduras: papa, yuca, ñame, otoo

Frutas: 1 porción= 1 naranja, ½ taza de jugo de naranja, ½ guineo, 1 mango mediano, 1 rebanada de piña, 1 manzana pequeña, 1 taza de melón, sandía y papaya.

Carnes: 2 onzas= palma de mano del niño o la mitad del adulto, 3 onzas= palma de mano de adulto. Pescados pueden consumirse diariamente; si consume tuna o sardina, preferir los bajos en sodio (<140 mg sodio por porción).

Leche: Si usa leche semidescremada añadir 1 cucharadita de grasa y si es descremada 2 cucharaditas. Los adultos mayores preferir leche semidescremada o descremada.

Azúcar: Cuidado con los azúcares ya que si toma un jugo con 25 gramos de azúcar esto es igual a 5 cucharaditas.

Grasas: usarlas en pocas cantidades en aderezos o en el pan; las frituras pueden absorber hasta 5 cucharaditas de grasa.

Utensilio para servir por tiempos de comida: utilice tazas o cucharones.



ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA PARA HOMBRE, MUJER, EMBARAZADA Y MADRE LACTANTE

TIPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDADES					
		HOMBRE ADULTO	MUJER ADULTA	EMBARAZADA			MADRE LACTANTE
				1er trimestre (1-13 semanas)	2do trimestre (14-26 semanas)	3er trimestre (27-40 semanas)	
Arroz o pastas	Diariamente	2 y 1/4 tazas (5 cucharones)	1 y 1/2 taza (3 cucharones)	1 taza (2 cucharones)	1 y 1/2 taza (3 cucharones)	1 y 1/2 taza (3 cucharones)	
Menestras	Mínimo 3 veces por semana	1 taza (3-4 cucharones)	1 taza (3-4 cucharones)	1 taza (3-4 cucharones)	1 taza (3-4 cucharones)	1 taza (3-4 cucharones)	
Pan o tortilla o bollo o cereales, verduras o plátano o papa	Diariamente	6 rebanadas o 3 unidades o 1 1/2 taza	5 rebanadas o 2 1/2 unidad o 2 1/2 taza	4 rebanadas o 2 unidad o 2 tazas	4 rebanadas o 2 unidad o 2 tazas	3 rebanadas o 1 1/2 unidad o 1 taza	
Frutas	Diariamente	1 taza	1 taza	3 porciones	4 porciones	4 porciones	
Vegetales	Diariamente	3 porciones	3 porciones	1 taza	1 y 1/2 taza	1 y 1/2 taza	
Pollo o pavo	3-4 veces por semana	6 onzas (2 presas)	4 onzas (2 presas pequeñas)	4 onzas (2 presas pequeñas)	5 onzas (1-2 presas)	6 onzas (2 presas)	
Pescado o tuna o sardina	2-3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	
Carne de res o puerco liso	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	
Huevo	Mínimo 3 veces por semana	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad	
Lácteos (leche, yogurt)	Diariamente	1 vaso	1 vaso	2 vasos	2 vasos	3 vasos	
Azúcar	Diariamente	7 cdtas	6 cdtas	5 cdtas	7 cdtas	8 cdtas	
Grasas	Diariamente	6 cdtas	5 cdtas	5 cdtas	5 cdtas	4 cdtas	

Observaciones:

Verdura: papa, yuca, ñame, otoo.

Frutas: 1 porción= 1 naranja, 1/2 taza de jugo de naranja, 1/2 guineo, 1 mango mediano, 1 rebanada de piña, 1 manzana pequeña, 1 taza de melón, sandía y papaya.

Carnes: 2 onzas= palma de mano del niño o la mitad del adulto, 3 onzas= palma de mano de adulto. Pescados pueden consumirse diariamente; si consume tuna o sardina, preferir los bajos en sodio (<140 mg sodio por porción).

Azúcar: Si toma un jugo con 25 gramos de azúcar esto es igual a 5 cucharaditas.

Grasas: usarlas en pocas cantidades en aderezos o en el pan; las frituras pueden absorber hasta 5 cucharaditas de grasa.

Utensilio para servir por tiempos de comida: utilice tazas o cucharones



2. **Ejemplos de menús:** En base a la alimentación saludable recomendada para uso de la población se elaboran los siguientes ejemplos de menú por grupos etarios, los cuales se deben utilizar en conjunto con el cuadro de la ADR para la población.

EJEMPLOS DE MENÚS DE ADR PARA INFANTES DE 6 A 24 MESES

TIEMPO	6 A 8 MESES	9 A 11 MESES	12 A 24 MESES
5:00-6:00 am	Leche materna	Leche materna	Leche materna
DESAYUNO 8:00 am	-Media taza de papilla de cereal o crema nutritiva	-Media taza de papilla de cereal o crema nutritiva o 1 rebanada o media tortilla -Media taza de puré de manzana	- 1 huevo revuelto con leche - Media taza crema nutritiva -1 rebanada de pan o media tortilla
10:00 am	Leche materna	Leche materna	-1 fruta (1 guineo pequeño o 1 naranja o 1 pedazo de papaya)
ALMUERZO 12:00 md	-5 cucharadas de puré de plátano maduro con zanahoria. -1 cucharada picada de pollo.	-7 cucharadas de puré de papa con espinaca -1 cucharada de carne molida	-5 cucharadas de arroz -5 cucharadas de lenteja - 1 naranja
3:00 pm	-Media taza de puré de papaya -Leche materna	-Media taza de sandia en trocitos -Leche materna	-1 rebanada de piña -Leche materna o 1 vaso de leche
CENA 5:00-6:00 pm	-Media taza de puré de pera	-7 cucharadas de puré de frijoles con vegetales -1 cucharada de pollo picado.	-Media taza de coditos con leche - 1 muslo chico de pollo en trocitos - media taza de tomate picadito
8:00 pm	Leche materna	Leche materna	Leche materna o 1 vaso de leche
10:00 pm	Leche materna	Leche materna	

Cantidad promedio de comida servida en almuerzo y cena por meses

- 6 a 8 meses = media (1/2) taza = 5 cucharadas soperas
 9 a 11 meses = tres cuarto (3/4) taza = 7 cucharadas soperas
 12 a 24 meses = una (1) taza = 10 cucharadas soperas

EJEMPLOS DE MENÚS DE ADR PARA PREESCOLARES, ESCOLARES Y ADOLESCENTES

TIEMPO	PREESCOLAR	ESCOLAR	ADOLESCENTE MASCULINO	ADOLESCENTE FEMENINO
Desayuno	1 tz leche 1 rebanada de pan con 1 huevo revuelto con tomate picadito 1 cdtas. de mantequilla	1 tz de jugo de naranja 2 reb pan 1 huevo revuelto con vegetales	1 tz de jugo de néctar 3 tortillas chicas (maíz) 1 huevo	1 tz de leche 1 bollo de maíz 1 huevo
Merienda	½ guineo	1 tz de leche 1 galleta nutricional meduca	1 guineo	1 guineo
Almuerzo	½ tz jugo de naranja natural 1/4 tz arroz 1/3 tz porotos ½ muslo pequeño guisado ½ taza ensalada zanahoria 1 cdtas. de aceite y limón	1 tz espaguetis 1u muslo pequeño guisado 1 naranja pequeña ½ taza ensalada (repollo, zanahoria) 2 cdtas de aceite	1 ½ tz de arroz 2/3 tz de poroto 1 encountero ½ tz de vegetales con 3 cdtas. de aceite	1 tz de arroz 1/3 tz de poroto 1 muslo pequeño 1 tz de jugo de néctar ½ tz de vegetales 2 cdtas. de aceite
Merienda	½ tz piña picadita 4 galletas de soda con 4 cdtas. de mermelada		1 manzana mediana	1 manzana mediana
Cena	½ tz de papa picada ½ u bistec pequeño picadito ½ tz habichuelas 1 cdtas. de mantequilla	½ tz de arroz 1/3 tz poroto 1u pescado pequeña ½ tz ensalada (remolachas, lechuga) 2 cdtas de mayonesa	1 tz de macarrones ½ tz carne molida ½ tz de vegetales con 3 cdtas. de aceite	1 tz de coditos ½ tz de tuna ½ tz de vegetales 2 cdtas. de aceite
Merienda	1 tz leche	1 tz. de leche	1 tz de leche	1 tz de leche

EJEMPLOS DE MENÚS DE ADR PARA ADULTO MAYOR, HOMBRE Y MUJER

TIEMPO	ADULTO MAYOR HOMBRE	ADULTA MAYOR MUJER	HOMBRE ADULTO	MUJER ADULTA
Desayuno	1 tz de café 3 rebanadas de pan integral 1 huevo 1 guineo	1 tz de café 1 tortilla asada de maíz 1 huevo preparado 1 cdta. de mantequilla 1 reb. de piña	1 tz de café 2 bollos 1 huevo con vegetales	1 tz de leche ½ tz cereal corn flakes 2 reb. de pan 1 u huevo
Merienda	4 galletas de soda con 3 cdts de mermelada	¾ tz de papaya	1 guineo	¾ tz de papaya
Almuerzo	1 tz de arroz 2/3 tz de menestras 2 onzas de pescado ½ tz de vegetales con 3 cdts. de aceite	½ tz de jugo de fruta 1 tz de coditos ½ encuentro de pollo ½ tz de vegetales con 1 cdta. de aceite	2 ¼ tz de arroz 1 tz de menestras 3 onzas de filete de pescado 1 tz de jugo de néctar ½ tz de vegetales 3cdts. de aceite	1 ½ taza de arroz 1 tz de porotos 1 muslo pequeño 1 tz de jugo de néctar ½ tz de vegetales 3cdts. de aceite
Merienda	¾ tz de papaya	1 naranja	1 taza de té o café	1 naranja
Cena	½ tza de jugo de fruta 1 tz de macarrones integrales ¼ plátano hervido 1 muslo de pollo pequeño ½ tz de vegetales con 2 cdts. de aceite	1 ½ papa al horno 2 onzas de filete de pescado ½ tz de vegetales con ¼ unidad de aguacate	1 muslo de pollo 1 tz de yuca sancochada 1 reb de piña ½ tz de vegetales 3 cdts. de aceite	½ tz de tuna 1 tz de coditos ½ tz. de jugo de piña natural ½ tz de vegetales 2 cdts. de aceite
Merienda	1 tz de leche con 3 cucharadas de avena	1 tz de leche con 3 galletas integrales con 3 cdts. de mermelada	1 tz de leche	1 tz de te

EJEMPLOS DE MENÚS DE ADR PARA EMBARAZADAS Y MADRES LACTANTES

TIEMPO	EMBARAZADA 1ER TRIMESTRE	EMBARAZADA 2DO TRIMESTRE	EMBARAZADA 3ER TRIMESTRE	MADRE LACTANTE
Desayuno	1 tz de leche ½ tz de crema 1 bollo 1 huevo con vegetales	1 vaso de leche 3 reb. de pan 1 huevo con vegetales	1 tz de leche 1 pan michita 1 reb queso 1 naranja	1 tz avena con ½ tz leche evaporada 2 reb. de pan 1 huevo con vegetales 1 reb. de queso 1 reb de piña
Merienda	1 reb. de piña 1 tz de arroz 1 tz de porotos 1 muslo pequeño ½ tz de vegetales con 3 cdtas. de aceite	¾ tz de papaya 1 tz de pastas ¼ u plátano maduro 3 onz de filete de pescado 1 tza de vegetales con 3 cdtas. de aceite	1 yogurt 1 tz de arroz 1 tz de arvejas 3 onza de carne de res 1 tz de vegetales con 2 cdtas. de aceite	1 naranja Sopa de pollo (1 muslo de pollo, 1 ½ tz de verduras picadas (maíz, zapallo, yuca, plátano, 1tz de zanahoria y chayote) ½ tz de arroz
Merienda	1 guineo pequeño ½ tz jugo de natural fruta 1 tz de yuca sancochada ¼ tz de tuna ½ tz de vegetales con 2 cdtas. de aceite	1 reb de piña 1 tz de jugo de fruta natural 1 tz de arroz 2/3 tz de lentejas 1 bistec pequeño ½ tz de vegetales con 2 cdtas. de aceite	1 guineo 1 1/3 tz de coditos ½ pechuga de pollo ½ tz de vegetales con 2 cdtas. de aceite	1 pera chica 1tz arroz 2/3 tz de frijoles 1 bistec pequeño ½ taza de vegetales con 2 cdtas. de aceite
Merienda	1 tz de leche	1 tz de leche ¾ tz cereal corn flakes	1 tz de leche 3 cdtas. de avena 2 cdtas. de pasitas	1 batido (1 tz leche y ½ guineo)

CAPITULO II

METODOLOGÍA PARA EL CÁLCULO DEL COSTO DE ALIMENTACIÓN FAMILIAR RECOMENDADA (AFR)

