



Salud
Ministerio de Salud
Panamá

**REPÚBLICA DE PANAMÁ
MINISTERIO DE SALUD**

RESOLUCIÓN No. 780
De 30 de Mayo de 2018

EL MINISTRO DE SALUD
en uso de sus facultades legales,

CONSIDERANDO:

Que es función esencial del Estado velar por la salud de la población, entendida ésta como el completo bienestar físico, mental y social;

Que el artículo 110 de la Constitución Política de la República de Panamá, señala que le corresponde primordialmente al Estado el desarrollo de una política nacional de alimentación y nutrición que asegure un óptimo estado nutricional para toda la población.

Que la Ley 66 de 10 de noviembre de 1947, aprueba el Código Sanitario de Panamá menciona que le corresponde al Estado desarrollar una política nacional de alimentación, dirigida a la producción interna de los alimentos básicos para la nutrición del pueblo y a la orientación de la colectividad hacia un consumo alimenticio económico y científico. Debe desarrollar toda actividad que asegure el consumo equilibrado de los alimentos necesarios para un correcto balance nutritivo.

Que en la Segunda Conferencia Internacional de Nutrición realizada en Roma en el 2014, liderizada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), en conjunto con todos los países participantes reafirmaron que las políticas de nutrición deberían promover una alimentación diversificada, equilibrada y saludable en todas las etapas de la vida.

Que en Panamá es necesario tener lineamientos alimentarios que sirvan de guía para para la toma de decisiones como refuerzo para las políticas de Estado, enfocadas a garantizar mejores estilo y calidad de vida de la población.

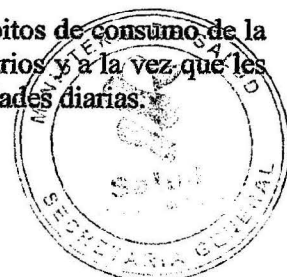
Que debido a la situación alimentaria y nutricional de Panamá, el Ministerio de Salud a través del Departamento de Salud Nutricional, ha estimado conveniente realizar una adecuación basada en el patrón alimentario de la población panameña y con el propósito de promover una alimentación saludable, que sirva como herramienta en la prevención de las enfermedades por malnutrición en todas sus formas, mediante la adopción de la Alimentación Diaria Recomendada para Panamá.

Que las Recomendaciones Dietéticas Diarias del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, contemplan todos los requerimientos nutricionales para los diferentes grupos de edad y estados fisiológicos en las poblaciones.

Que la Alimentación Diaria Recomendada para Panamá (ADR), muestra las porciones de los grupos de alimentos que requieren los diferentes grupos de edad y situaciones de estados fisiológicos de una población sana, para cubrir las calorías y requerimientos nutricionales diarios.

Que esta distribución por grupo de alimentos está basados en los hábitos de consumo de la población panameña para cubrir sus requerimientos nutricionales diarios y a la vez que les permita mantener un buen estado de salud y desempeño de las actividades diarias.

Que en atención a todo lo antes señalado, se



Resolución No. 780 de 30 de mayo de 2018
Que adopta la Alimentación diaria Recomendada (ADR) para Panamá

RESUELVE:

Artículo Primero: Adoptar la Alimentación Diaria Recomendada (ADR) para Panamá como herramienta normativa y de orientación sobre las porciones de los grupos de alimentos que requiere una población sana, que se reproduce en el Anexo I y que forma parte integral de la presente Resolución.

Artículo Segundo: La Alimentación Diaria Recomendada (ADR) para Panamá, debe ser aplicada por las instituciones gubernamentales, no gubernamentales y municipales que tengan dentro de su responsabilidad institucional velar porque se cumpla con lo dispuesto en la presente Resolución.

Artículo Tercero: La Alimentación Diaria Recomendada (ADR) para Panamá, tiene como objetivo promover, educar y garantizar una alimentación saludable en los diferentes grupos de población.

Artículo Cuarto: La Alimentación Diaria Recomendada (ADR) para Panamá, presenta las porciones según grupos de alimentos para los menores de 6 a 23 meses, menores de 24 a 59 meses, niños de 5 a 9 años, adolescentes de 10 a 17 años, adultos de 18 a 59 años, adultos mayores de 60 años a más, embarazadas por trimestre y madres lactantes, tomando como base un nivel de actividad física liviana.

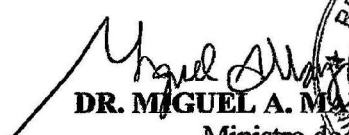
El Departamento de Salud Nutricional del Ministerio de Salud podrá ajustar estas porciones según grupo de alimentos para aquellas poblaciones sanas que desarrollen un mayor nivel de actividad física.

Artículo Quinto: La Alimentación Diaria Recomendada (ADR) para Panamá, deberá ser actualizada en base a las evidencias, bajo la coordinación del Departamento de Salud Nutricional del Ministerio de Salud.

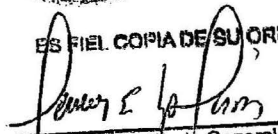
Artículo Sexto: La presente Resolución empezará a regir al día siguiente a su promulgación.

Fundamento Legal: Constitución Política de la República de Panamá, Ley 66 de 10 de noviembre de 1947 y Decreto de Gabinete 1 de 15 de enero de 1969.

Comuníquese y Cúmplase.


DR. MIGUEL A. MAYO DIBELLO
Ministro de Salud



ES FIEL COPIA DE SU ORIGINAL

Secretaría General
Ministerio de Salud



ANEXO I

ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA PARA LAS DIFERENTES EDADES Y ESTADOS FISIOLÓGICOS

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 para Panamá 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. El consumo dietético necesario para mantener un balance energético en la población sana, se calcularon considerando la edad, el sexo y la actividad física liviana para elaborar la ADR, de manera que les permita un buen estado de salud e inclusive el desempeño adecuado de sus actividades diarias.
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. Las proteínas satisfacen los requerimientos en todos los grupos etáreos y estados fisiológicos, basado en las proteínas de la dieta mixta con una digestibilidad de 82.5% y calidad aminoacídica de 90% del consumo diario; esta cantidad permite el mantenimiento de la salud en todos los individuos de cada grupo.
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 para los diferentes grupos de población, basado en los grupos de alimentos del denominado “Plato de la Alimentación” de las Guías alimentarias para Panamá.
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 100%, calcio, zinc, vitamina A y C, según las recomendaciones dietéticas. Para cubrir las necesidades de calcio al 100% se debe considerar que además de los productos lácteos se incluyen otras fuentes importantes, ya que solo cubren el 25 al 50 % en varios grupos etarios.



Cuadro N° 1. Promedio de recomendaciones de calorías y proteínas del INCAP 2012, según grupo etario y estado fisiológico.

Grupo Etario	Calorías Totales	Peso ¹ kg	Recomendación mínima				Recomendación ADR ²			
			g/kg/d	g/día	Kcal Prot	%	g/kg/d	g/día	Kcal Prot	% ²
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)										
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

¹Cifras 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.
²Los gramos de proteína para el cálculo de la alimentación recomendada se basó en un 15-16% del valor calórico total, excepto los menores de 12 meses lo cual es del 9%.

II. REQUERIMIENTOS DE CALORÍAS Y MACRONUTRIENTES

1. Requerimientos para infantes de 6 a 24 meses

Los requerimientos nutricionales del menor desde el nacimiento hasta los seis meses son cubiertos a través de la lactancia materna exclusiva; a partir de los seis meses se debe introducir otros alimentos y la lactancia debe ser a libre demanda

La alimentación complementaria a partir de los 6 a 8 meses debe aportar aproximadamente 620 calorías (65% de carbohidratos, 13% de proteínas, 22% de grasas), entre 9 a 11 meses debe ser de 700 calorías (59% de los carbohidratos, 16% de las proteínas y el 25% de las grasas) y entre los 12 a 24 meses el aporte calórico debe ser de 850 calorías (55% de los carbohidratos, 15% de las proteínas y el 30% de las grasas). Se debe incluir alimentos de los diferentes grupos de alimentos (cuadro n°2 y 3), pero si existe antecedentes de alergias alimentarias en la familia retardar el inicio de los alimentos potencialmente alergénicos hasta. No se requiere añadir azúcares simples para cubrir las calorías que vienen de los carbohidratos. Si a partir del año se incluye algún alimento con azúcares simples no se debe pasar de 3 cucharaditas (60 calorías que representen el 8% de valor calórico total).

La cantidad promedio de comida servida en almuerzo y cena por meses son:

- 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

A partir de los 12 meses para cubrir entre el 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. Si es leche semidescremada se debe adicionar 1 porción de grasa.

De pollo, carnes de res o pescado el menor debe ingerir en promedio 1 onza (palma de mano del infante) o 1 cucharada. Si hay antecedentes de alergia el pescado se debe incluir después de los 12 meses.



Cuadro n°2. Alimentación diaria recomendada para 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	4 veces por semana	1 onza	2 onzas	1 onzas
Carnes de res	2 veces por semana	(1 cucharada picada)	(2 cucharadas picadas)	(1 cucharada picada)
Pescado	1-2 veces a la semana			
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

Cuadro n°3. 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	- 1 vaso de leche
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 sandía en trocitos -Leche materna	-1 rebanada de piña -Leche materna
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	-1 vaso de leche o leche materna
10:00 pm	Leche materna	Leche materna	



2. **Requerimientos para niños entre 2 hasta los 5 años.**

Para garantizar un crecimiento y desarrollo adecuado se le debe brindar una alimentación variada, en cantidad y frecuencia adecuada; con un aporte de calorías promedio de 1200 calorías (56% de los carbohidratos, 14 % de las proteínas, 30 % de las grasas) en el que incluyan alimentos de los diferentes grupos (cuadro n°4 y 5).

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. Si es leche semidescremada se debe adicionar 1 porción de grasa.

Cuadro n°4. Alimentación diaria recomendada niños entre 2 a 5 años.

Tipo de alimento	Frecuencia	Cantidades
Arroz o pastas	Diariamente	½ taza (1 cucharon)
Menestras	Mínimo 3 veces por semana	1/3 taza (1 cucharón)
Pan o tortilla o bollo o cereales, verduras o plátano o papa	Diariamente	2 rebanada o 1 unidad o 1 taza
Frutas	Diariamente	3 porciones
Vegetales	Diariamente	1 taza
Pollo o pavo	3-4 veces por semana	2 onzas
Pescado o tuna o sardina	2-3 veces por semana	(1 presa pequeña)
Carne de res o puerco liso	1 vez a la semana	
Huevo	Mínimo 3 veces por semana	1 unidad
Lácteos (leche, yogurt)	Diariamente	2 vasos
Azúcar	Diariamente	5 cucharaditas
Grasas	Diariamente	3 cucharaditas

Cuadro n°5. Ejemplos de menús de ADR para niños de 2 a 5 años

Tiempo	Menú
Desayuno	1 taza leche 1 rebanada de pan con 1 huevo revuelto con tomate picadito 1 cucharadita de mantequilla
Merienda	½ guineo
Almuerzo	1/4 taza arroz con 1/3 taza porotos ½ muslo pequeño guisado ½ taza ensalada zanahoria con 1 cucharadita de aceite y limón ½ taza jugo de naranja natural
Merienda	½ taza piña picadita 4 galletas de soda con 4 cucharaditas de mermelada
Cena	½ taza de papa picada ½ unidad bistec pequeño picadito con ½ taza habichuelas 1 cucharadita de mantequilla
Merienda	1 taza leche

3. **Requerimientos para niños entre 6 a 9 años.**

La alimentación debe cubrir las necesidades nutricionales las cuales están condicionadas por el crecimiento y el desarrollo de los huesos, dientes, músculos, entre otros aspectos y a su vez para garantizar reservas nutricionales para la pubertad. Los niños deben recibir en promedio 1600 calorías (55% carbohidratos, 14% de las proteínas y 31% de las grasas) y las niñas 1500 calorías (55% carbohidratos, 15% proteínas, 30% de las grasas), en donde incluyan alimentos de todos los grupos (cuadro n° 6 y 7).



Cuadro n°6. Alimentación diaria recomendada niños entre 6 a 9 años.

Tipo de alimento	Frecuencia	Cantidades
Arroz o pastas	Diariamente	1 taza (2 cucharones)
Menestras	Mínimo 3 veces por semana	1/3 taza (1 cucharón)
Pan o tortilla o bollo o cereales, verduras o plátano o papa	Diariamente	2-3 rebanadas o 1-1 ½ unidad o 1 taza
Frutas	Diariamente	3 porciones
Vegetales	Diariamente	1 taza
Pollo o pavo	3-4 veces por semana	2 onzas (1 presa pequeña)
Pescado o tuna o sardina	2-3 veces por semana	
Carne de res o puerco liso	1 vez a la semana	
Huevo	Mínimo 3 veces por semana	1 unidad
Lácteos (leche, yogurt)	Diariamente	2 vasos
Azúcar	Diariamente	4-5 cucharaditas
Grasas	Diariamente	3-4 cucharaditas

Cuadro n°7. Ejemplos de menús de ADR para niños entre 6 a 9 años.

Tiempo	Menú
Desayuno	1 taza de jugo de naranja 2 rebanada pan con 1 huevo revuelto con vegetales
Merienda	1 taza de leche 1 galleta nutricional meduca
Almuerzo	1 taza espaguetis 1unidad de muslo pequeño guisado 1 naranja pequeña ½ taza ensalada (repollo, zanahoria) con 2 cucharaditas de aceite
Cena	½ taza de arroz con 1/3 taza poroto 1unidad de pescado pequeña ½ taza ensalada (remolachas, lechuga) con 2cdtas de mayonesa
Merienda	1 taza de leche

4. Requerimientos para adolescentes entre 10 a 17 años

Requieren una alimentación saludable que aporten nutrientes necesarios en los procesos de maduración sexual, aumento de talla, peso, masa corporal y de la masa ósea. Los varones debe recibir un aporte promedio de 2225 calorías (57% de carbohidratos, 15% de proteínas, 28% de las grasas) y las damas 1825 calorías (56% carbohidratos, 15% proteínas, 30% de grasas) en donde se incluyan alimentos de los diferentes grupos (cuadro n°8 y 9).

En los hombres se está aportando el 25% de los requerimientos de calcio, por lo que se recomienda incluir en la alimentación otras fuentes de calcio y en las mujeres el 50% de los requerimientos de calcio. Si es leche semidescremada se debe adicionar 1 porción de grasa.

5. Requerimientos para hombre adulto y mujer adulta

La alimentación de los hombres adultos debe aportar en promedio 2550 calorías (58% carbohidratos, 15% proteínas, 26% de las grasas) y en las mujeres de 2050 calorías (59% carbohidratos, 15% proteínas, 26% las grasas), en que se incluyan alimentos de los diferentes grupos (cuadro n° 10 y 11).

En los hombres y mujeres se está aportando el 25% de los requerimientos de calcio, por lo que se recomienda incluir en la alimentación otras fuentes de calcio. Si es leche semidescremada se debe adicionar 1 porción de grasa.



Cuadro n°8. Alimentación diaria recomendada para los adolescentes.

Tipo de alimento	Frecuencia	Adolescente hombre	Adolescente mujer
Arroz o pastas	Diariamente	2 tazas (4 cucharones)	1 ½ tazas (3 cucharones)
Menestras	Mínimo 3 veces por semana	2/3 taza (2 cucharones)	1/3 tazas (1 cucharón)
Pan o tortilla o bollo o cereales, verduras o plátano o papa	Diariamente	4 rebanadas o 2 unidad o 2 tazas	3 rebanadas o 1 ½ unidad o 1 taza
Frutas	Diariamente	3 porciones	3 porciones
Vegetales	Diariamente	1 taza	1 taza
Pollo o pavo	3-4 veces por semana	5 onzas (1-2 presas)	3 onzas (1 presa)
Pescado o tuna o sardina	2-3 veces por semana		
Carne de res o puerco liso	1 vez a la semana		
Huevo	Mínimo 3 veces por semana	1 unidad	1 unidad
Lácteos (leche, yogurt)	Diariamente	1 vaso	2 vasos
Azúcar	Diariamente	8 cucharaditas	5 cucharaditas
Grasas	Diariamente	6 cucharaditas	4 cucharaditas

Cuadro n°9. Ejemplos de menús de ADR para adolescentes

Tiempo	Menú masculino	Menú femenino
Desayuno	1 taza de jugo de néctar 3 tortillas chicas de maíz con 1 huevo	1 taza de leche 1 bollo de maíz con 1 huevo
Merienda	1 guineo	1 guineo
Almuerzo	1 ½ taza de arroz con 2/3 taza de poroto 1 encuentro ½ taza de vegetales con 3 cucharaditas de aceite	1 taza de arroz con 1/3 taza de poroto 1 muslo pequeño ½ taza de vegetales con 2 cucharaditas de aceite 1 taza de jugo de néctar
Merienda	1 manzana mediana	1 manzana mediana
Cena	1 taza de macarrones ½ taza carne molida ½ taza de vegetales con 3 cucharaditas de aceite	1 taza de coditos con ½ taza de tuna ½ taza de vegetales con 2 cucharaditas de aceite
Merienda	1 taza de leche	1 taza de leche

Cuadro n°10. Alimentación diaria recomendada para la población adulta.

Tipo de alimento	Frecuencia	Hombre adulto	Mujer adulta
Arroz o pastas	Diariamente	2 y 1/4 tazas (5 cucharones)	1 y ½ taza (3 cucharones)
Menestras	Mínimo 3 veces por semana	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 ½ taza	5 rebanadas o 2 ½ unidad o 2 ½ taza
Frutas	Diariamente	3 porciones	3 porciones
Vegetales	Diariamente	1 taza	1 taza
Pollo o pavo	3-4 veces por semana	6 onzas (2 presas)	4 onzas (2 presas pequeñas)
Pescado o tuna o sardina	2-3 veces por semana		
Carne de res o puerco liso	1 vez a la semana		
Huevo	Mínimo 3 veces por semana	1 unidad	1 unidad
Lácteos (leche, yogurt) ³	Diariamente	1 vaso	1 vasos
Azúcar	Diariamente	7 cucharaditas	6 cucharaditas
Grasas	Diariamente	6 cucharaditas	5 cucharaditas



Cuadro n° 11. Ejemplos de menús de ADR para la población adulta

Tiempo	Hombre adulto	Mujer adulta
Desayuno	1 taza de café 2 bollos con 1 huevo con vegetales	1 taza de leche con ½ taza cereal corn flakes 2 rebanadas de pan con 1 huevo
Merienda	1 guineo	¾ taza de papaya
Almuerzo	2 ¼ taza de arroz con 1 taza de menestras 3 onzas de filete de pescado ½ taza de vegetales con 3cdtas. de aceite 1 taza de jugo de néctar	1 ½ taza de arroz con 1 taza de porotos 1 muslo pequeño ½ taza de vegetales con 3cdtas. de aceite 1 taza de jugo de néctar
Merienda	1 taza de té o café	1 naranja
Cena	1 taza de yuca sancochada 1 muslo de pollo ½ taza de vegetales con 3 cucharaditas de aceite 1 rebanada de piña	1 taza de coditos con ½ taza de tuna ½ taza de vegetales con 2 cucharaditas de aceite ½ taza. de jugo de piña natural
Merienda	1 taza de leche	1 taza de te

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).

En el primer trimestre el aporte calórico debe ser igual que el de una mujer adulta de 2050 (55% carbohidratos, 15% proteínas, 30% de grasas), en el segundo trimestre de 2410 calorías (57% carbohidratos, 15% proteínas y 28% grasas) y en el tercer trimestre de 2525 calorías (53% carbohidratos, 17% proteínas, 30% de grasas) en donde incluyan alimentos de todos los grupos de alimentos (cuadro n°12 y 13).

En el primer y segundo trimestre se está aportando el 50% de los requerimientos de calcio y en el tercer es de 75%, por lo que se recomienda incluir en la alimentación otras fuentes de calcio. Si es leche semidescremada se debe adicionar 1 porción de grasa

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 diariamente 600 calorías 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 diariamente 700 calorías adicionales a la de la mujer adulta por seis 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 meses de lactancia y se debe considerar 18 g en el segundo semestre de lactancia (cuadro n°1). Aporte calórico que debe aportar la alimentación debe ser de 2650 calorías (57% carbohidratos, 16% proteínas y 27% grasas), en el que incluyan alimentos de los diferentes grupos de alimentos (cuadro n° 14 y 15).

Se está aportando el 50% de los requerimientos de calcio y en el tercer es de 75%, por lo que se recomienda incluir en la alimentación otras fuentes de calcio. Si es leche semidescremada se debe adicionar 1 porción de grasa.



Cuadro n°12. Alimentación diaria recomendada para la mujer embarazada por trimestre.

Tipo de alimento	Frecuencia	1er trimestre (1-13 semanas)	2do trimestre (14-26 semanas)	3er trimestre (27-40 semanas)
Arroz o pastas	Diariamente	1 taza (2 cucharones)	1 y ½ taza (3 cucharones)	1 y ½ taza (3 cucharones)
Menestras	Mínimo 3 veces por semana	1 taza (3-4 cucharones)	1 taza (3-4 cucharones)	1 taza (3-4 cucharones)
Pan o tortilla o bollo o cereales, verduras ¹ o plátano o papa	Diariamente	4 rebanadas o 2 unidad o 2 tazas	4 rebanadas o 2 unidad o 2 tazas	3 rebanadas o 1 ½ unidad o 1 taza
Frutas ²	Diariamente	3 porciones	4 porciones	4 porciones
Vegetales	Diariamente	1 taza	1 y ½ taza	1 y ½ taza
Pollo o pavo Pescado o tuna o sardina Carne de res o puerco liso	3-4 veces por semana 2-3 veces por semana 1 vez a la semana	4 onzas (2 presas pequeñas)	5 onzas (1-2 presas)	6 onzas (2 presas)
Huevo	Mínimo 3 veces por semana	1 unidad	1 unidad	1 unidad
Lácteos (leche, yogurt) ³	Diariamente	2 vasos	2 vasos	3 vasos
Azúcar	Diariamente	5 cucharaditas	7 cucharaditas	6 cucharaditas
Grasas	Diariamente	5 cucharaditas	5 cucharaditas	4 cucharaditas

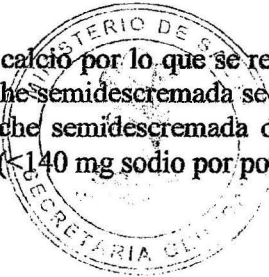
Cuadro n° 13. Ejemplos de menús de ADR para para la mujer embarazada por trimestre.

Tiempo	Menú 1er trimestre	Menú 2do trimestre	Menú 3er trimestre
Desayuno	½ taza de crema de maíz con 1 taza de leche 1 bollo con 1 huevo con vegetales	1 vaso de leche 3 rebanada de pan con 1 huevo con vegetales	1 taza de leche 1 pan michita con 1 rebanada queso 1 naranja
Merienda	1 rebanada de piña	¾ taza de papaya	1 yogurt
Almuerzo	1 taza de arroz 1 taza de porotos 1 muslo pequeño ½ taza de vegetales con 3 cucharaditas de aceite	1 taza de pastas ¼ unidad plátano maduro 3 onzas de filete de pescado 1 taza de vegetales con 3 cucharaditas de aceite	1 taza de arroz 1 taza de arvejas 3 onza de carne de res 1 taza de vegetales con 2 cucharaditas de aceite
Merienda	1 guineo pequeño	1 rebanada de piña	1 guineo
Cena	½ taza jugo de natural fruta 1 taza de yuca sancochada ¼ taza de tuna ½ taza de vegetales con 2 cucharaditas de aceite	1 taza de jugo de fruta natural 1 taza de arroz con 2/3 taza de lentejas 1 bistec pequeño ½ taza de vegetales con 2 cucharaditas aceite	1 1/3 taza de coditos ½ pechuga de pollo ½ taza de vegetales con 2cdtas. de aceite
Merienda	1 taza de leche	1 taza de leche ¾ taza cereal corn flakes	1 taza de leche 3 cucharaditas de avena 2 cucharaditas de pasitas

8. Requerimientos para adulto mayor hombre y mujer

Un hombre adulto mayor debe recibir en promedio 2100 calorías (60% carbohidratos, 14% proteínas, 26% grasas) y las mujeres adultas mayores 1800 calorías (60% carbohidratos, 15% de proteínas, 25% grasas); en el que incluyan alimentos de todos los grupos (cuadro n° 16 y 17).

Se está aportando el 50% de los requerimientos de calcio por lo que se recomienda incluir en la alimentación otras fuentes de calcio. Si es leche semidescremada se debe adicionar 1 porción de grasa. Los adultos mayores preferir leche semidescremada o descremada. Si consume tuna o sardina, preferir los bajos en sodio (<140 mg sodio por porción).



Cuadro n°14. Alimentación diaria recomendada para la mujer lactante.

Tipo de alimento	Frecuencia	Cantidades
Arroz o pastas	Diariamente	1 y ½ taza (3 cucharones)
Menestras	Mínimo 3 veces por semana	1 taza (3-4 cucharones)
Pan o tortilla o bollo o cereales, verduras ¹ o plátano o papa	Diariamente	6 rebanadas o 3 unidades o 1 ½ taza
Frutas ²	Diariamente	4 porciones
Vegetales	Diariamente	1 y ½ taza
Pollo o pavo	3-4 veces por semana	5 onzas (1-2 presas)
Pescado o tuna o sardina	2-3 veces por semana	
Carne de res o puerco liso	1 vez a la semana	
Huevo	Mínimo 3 veces por semana	1 unidad
Lácteos (leche, yogurt) ³	Diariamente	3 vasos
Azúcar	Diariamente	8 cucharaditas
Grasas	Diariamente	4 cucharaditas

Cuadro n° 15. Ejemplos de menús de ADR para la mujer lactante.

Tiempo	Menú
Desayuno	1 taza avena con ½ taza leche evaporada 2 rebanada de pan con 1 huevo con vegetales y 1 rebanada de queso 1 rebanada de piña
Merienda	1 naranja
Almuerzo	Sopa de pollo (1 muslo de pollo, 1 ½ taza de verduras picadas (maíz, zapallo, yuca, plátano, 1tz de zanahoria y chayote) con ½ taza de arroz
Merienda	1 pera chica
Cena	1 taza arroz con 2/3 taza de frijoles 1 bistec pequeño ½ taza de vegetales con 2 cucharaditas de aceite
Merienda	1 batido (1 taza leche y ½ guineo)

Cuadro n° 16. Alimentación diaria recomendada para la población adulta mayor.

Tipo de alimento	Frecuencia	Adulto mayor hombre	Adulta mayor mujer
Arroz o pastas	Diariamente	1 y ½ taza (3 cucharones)	1 taza (2 cucharones)
Menestras	Mínimo 3 veces por semana	1 taza (3-4 cucharones)	1 taza (3-4 cucharones)
Pan o tortilla o bollo o cereales, verduras ¹ o plátano o papa	Diariamente	5 rebanadas o 2 ½ unidad o 2 ½ taza	4rebanadas o 2 unidad o 2 tazas
Frutas ²	Diariamente	4 porciones	4 porciones
Vegetales	Diariamente	1 taza	1 taza
Pollo o pavo	3-4 veces por semana 2-3 veces por semana 1 vez a la semana	4 onzas (2 presas pequeñas)	4 onzas (2 presas pequeñas)
Pescado o tuna o sardina			
Carne de res o puerco liso			
Huevo	Mínimo 3 veces por semana	1 unidad	1 unidad
Lácteos (leche, yogurt) ³	Diariamente	1 vaso	1 vaso
Azúcar	Diariamente	5 cucharaditas	5 cucharaditas
Grasas	Diariamente	5 cucharaditas	3 cucharaditas



Cuadro n° 17. Ejemplos de menús de ADR para la población adulta mayor

Tiempo	Menú hombre	Menú mujer
Desayuno	1 taza de café 3 rebanadas de pan integral con 1 huevo 1 guineo	1 taza de café 1 tortilla asada de maíz con 1 huevo 1 cucharaditas de mantequilla 1 rebanada de piña
Merienda	4 galletas de soda con 3 cucharaditas de mermelada	¾ taza de papaya
Almuerzo	1 taza de arroz con 2/3 taza de menestras 2 onzas de pescado ½ taza de vegetales con 3 cucharaditas de aceite	1 taza de coditos ½ encuentro de pollo ½ taza de vegetales con 1 cucharaditas de aceite ½ taza de jugo de fruta
Merienda	¾ taza de papaya	1 naranja
Cena	½ taza de jugo de fruta 1 taza de macarrones integrales con ¼ plátano maduro hervido 1 muslo de pollo pequeño ½ taza de vegetales con 2 cucharaditas de aceite	1 ½ papa al horno 2 oz de filete de pescado ½ taza de vegetales con ¼ unidad de aguacate
Merienda	1 taza de leche con 3 cucharadas de avena	1 taza de leche con 3 galletas integrales con 3 cucharaditas de mermelada

Referencias:

1. Bueno, M. et y cols. Crecimiento, nutrición y metabolismo. Primera Edición. Mc Graw-Hill Interamericana. México, 2010.
2. Carrasco, Y., Montenegro C. Adecuación de la dieta recomendada para las diferentes edades y estados fisiológicos, Canasta básica normativa. Panamá: MINSA, 2007.
3. Contraloría General de la Republica de Panamá, INEC. Censo de Población y Vivienda de Panamá, 2010.
4. Dewey and Brown. Update on Technical Issues Concerning Complementary Feeding of Young Children in Developing Countries and Implications for Intervention Programs. Food and Nutrition Bulletin, 24:5-28. 2003
5. Fouchard, P., Beecker, W. Tesis: Revisión y actualización de la lista de intercambio de alimentos en Panamá. Universidad de Panamá, 2007.
6. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. Tabla de composición de los alimentos por 100 gramos. Centro de computo del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, 2012.
7. Menchú, M., Torún. B., Elías LG. Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP. Segunda edición. Guatemala: INCAP, 2012.
8. Organización Mundial de la Salud. Principios de orientación para la alimentación de niños no amamantados entre los 6 y los 24 meses de edad. Ginebra, Suiza. 2007.
9. Organización Panamericana de la Salud. Mantenerse en forma para la vida: Necesidades nutricionales de los adultos mayores. Washington, D.C.: OPS, © 2004.
10. Organización Panamericana de la Salud. Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado. Washington DC, 2003.
11. Perez, E., J. Guerra, et all. Documento propuesta de una nueva canasta básica familiar de alimentos para los distritos de panamá y san miguelito. MEF Panamá, 2012.
12. Zacarías, I., Vera, G. Selección de Alimentos, Uso del Etiquetado Nutricional para una Alimentación Saludable. Manual de consulta para profesionales de la salud. Universidad de Chile. Santiago, Chile 2005.



ES FIEL COPIA DE SU ORIGINAL

Secretaría General
Ministerio de Salud