

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE 1 A 3 AÑOS



Procurar una **alimentación variada y saludable**. La mayoría puede comer lo mismo que los padres, excepto comidas muy grasas y bebidas gaseosas o energéticas. Lo importante es que **aprenda a comer sano** y que tome lo **suficiente para crecer**. A esta edad, necesitan aproximadamente 1.000 kcal diarias, normalmente repartidas en **4-6 comidas al día: desayuno (+/- almuerzo), comida, merienda y cena (+/- resopón)**.

Es habitual que durante este periodo coman menos pues el crecimiento es menor y prefieren jugar. **No forzar la alimentación**. Debe prestarse atención a las **señales de apetito y saciedad**. Los niños también pueden pasar por altibajos en su ingesta, como por ejemplo, cuando están enfermos. **Los padres eligen la calidad y el tipo de comida, y el niño decide cuánto come**. Necesitará tiempo y repeticiones para acostumbrarse a los cambios, tanto en texturas como en nuevos alimentos.



NO

El niño debe sentarse a la mesa con el resto de los miembros de la familia, evitando distracciones en el momento de la comida: televisión, pantallas, juegos... Sustituir el biberón por el vaso o la taza. Ofrecer alimentos sólidos para estimular la masticación. Dejarle autonomía para que coma él solo. Los niños pueden empezar a utilizar la cuchara por sí solos a partir de los 12 meses.



OK

La alimentación en familia: Convivencia y aprendizaje

RECOMENDACIONES EN LA DIETA

Todos los días deben comer leche, fruta y verdura (de distintos tipos y colores), carbohidratos complejos (pasta, arroz, pan...), mejor integrales, y carne, pescado o huevo. Es recomendable tomar **legumbres 2-3 veces por semana**. No debe faltar el **aceite de oliva, preferible virgen extra**.

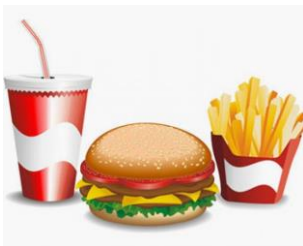
Si así lo desean la madre y el niño, la mejor opción es continuar con **leche materna**. En caso contrario, **leche de vaca entera o de crecimiento** (también llamadas júnior, tipo 3 y hasta 4, según marcas). Estas últimas se ofrecerán en vaso, y no más de 2 al día. La ingesta excesiva de leche puede hacer que disminuya el apetito por otros alimentos. Las leches de crecimiento, aunque con gran variabilidad entre las diferentes marcas, suelen tener una mejor composición respecto a la leche de vaca, pero presentan el inconveniente de un relativo mayor precio.

Los **yogures y quesos** ayudarán a completar el aporte lácteo diario recomendado (400-500 ml en total), pero no deben sustituir a la fruta ni a otros alimentos. Otros derivados lácteos, como los flanes o natillas, pueden tomarse de forma ocasional, pero son menos saludables.

Tomarán aproximadamente **2 a 4 vasos de agua al día**. **No ofrecer bebidas azucaradas**. Pueden tomar zumos de fruta natural, siempre en vaso, no más de medio vaso diario, aunque es mejor la fruta entera.

Utilizar **poca sal y poco azúcar** en las comidas.

Hay que variar las formas de cocinado: hervido, plancha, guisado, estofado, vapor, asado y horno. Si se preparan alimentos fritos (de preferencia con aceite de oliva, sobre todo virgen extra; otras opciones son girasol y maíz), se deben cocinar a alta temperatura y durante el menor tiempo posible.



NO se recomienda el consumo de carnes procesadas (salchichas, embutidos, beicon, fiambre...), **alimentos precocinados** (pizzas, nuggets, varitas...), **salsas, comidas grasas, bollería industrial, golosinas, dulces...** Todo ello contiene exceso de sal, azúcar, grasas saturadas, grasas trans y/o calorías totales.

Se deben **evitar los alimentos duros o redondeados de pequeño tamaño** (frutos secos enteros, aceitunas, palomitas, caramelos, uvas...), por el riesgo de atragantamiento que conllevan.

