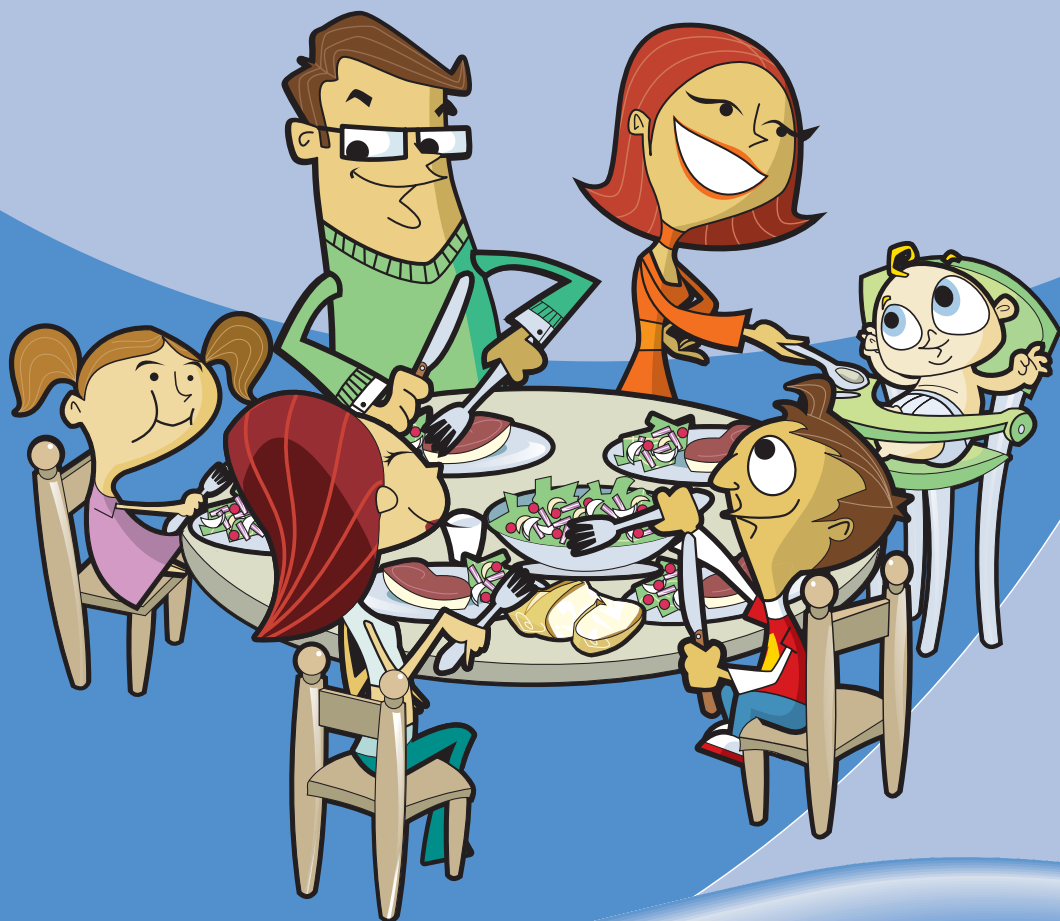


alimentación equilibrada

en los niños de 1 a 3 años

Orientación para padres

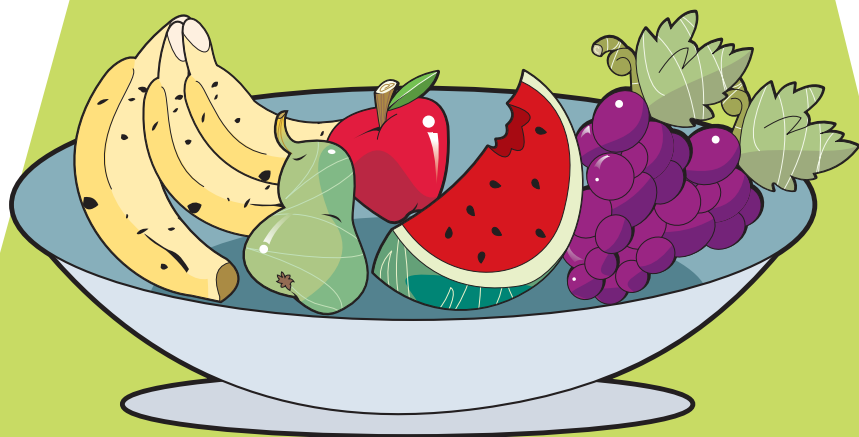






alimentación equilibrada en los niños de 1 a 3 años

Orientación para padres





Presentación

Nuestro objetivo con este folleto es el de proporcionar, a los padres, recomendaciones sobre hábitos de alimentación saludable, contribuyendo de esta manera a promover la salud y prevenir enfermedades

La creación de hábitos alimentarios sanos durante la infancia es muy importante por los siguientes motivos:

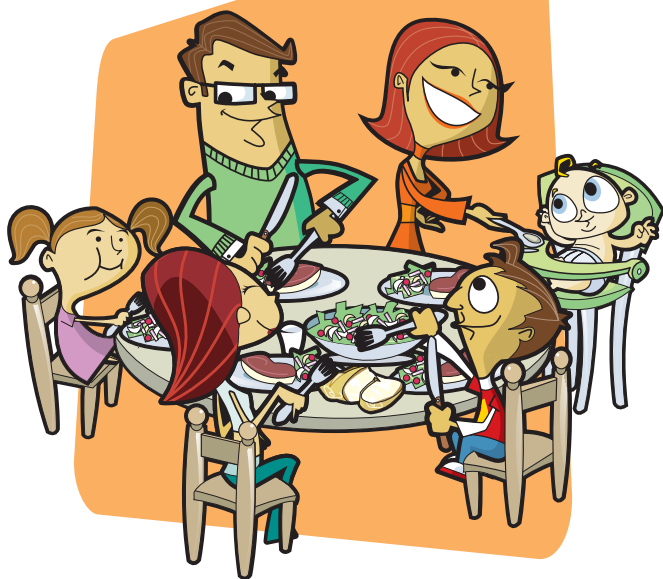
- Una alimentación equilibrada contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo del niño.
- La adopción de buenos hábitos alimentarios durante la infancia, favorecerá el mantenimiento, en la edad adulta, de los mismos, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, algunos tipos de cánceres.
- Un niño que no se alimenta de forma equilibrada puede sufrir trastornos de desnutrición, anemia, sobrepeso, obesidad, caries, problemas de aprendizaje y de conducta.
- Unido a una buena alimentación es muy importante realizar actividad física.



Promoviendo una alimentación saludable.

Los niños adquieren los hábitos alimentarios, principalmente en la familia, a través de los modelos que observan en los adultos, por ello es muy importante nuestro ejemplo; dichos hábitos se establecen y adquieren en la niñez temprana, a partir del segundo año de vida; se consolidan antes de los 10 años y persisten, en gran parte, en la edad adulta.

Todas estas recomendaciones son orientativas y deberán ser adaptadas a las necesidades de cada niño (edad, características personales). El objetivo, en estas edades, es educar al niño en hábitos dietéticos adecuados y en estilos de vida saludables. **Consultar con el pediatra.**



Recomendaciones generales



La dieta equilibrada (en energía y nutrientes) **debe contemplar 3 comidas principales y 1-2 ligeras.**

En la merienda y el recreo se aconseja darles pequeñas cantidades, evitaremos así que pierdan el apetito para la comida o la cena.



La dieta cuanto más variada, más equilibrada. Antes de concluir que un alimento no le gusta al niño es conveniente preparárselo de diferentes maneras. Hay que probar un alimento entre 8/10 veces para poder observar un aumento de su aceptación. Las dietas con poca variedad pueden ser deficitarias en algunos nutrientes. Preparar pequeñas raciones, los platos que sean atractivos a la vista (colores, formas), la temperatura de los alimentos adecuada. Ofrecer los nuevos alimentos con otros que le gusten y le sean familiares. Prepararles los alimentos con técnicas culinarias y presentaciones distintas:

Ejemplos:

Las acelgas, el primer día hervidas, en trocitos pequeños y con patata. El segundo día, en trocitos pequeños con patata y besamel, el tercer día las pencas rebozadas....., pastel de verduras...

Zanahoria, cocida con patata y otras verduras, rallada en ensaladas, en rodajitas pequeñas y finas.

No cometa el error de no darle a su hijo los alimentos que a usted no le gustan.

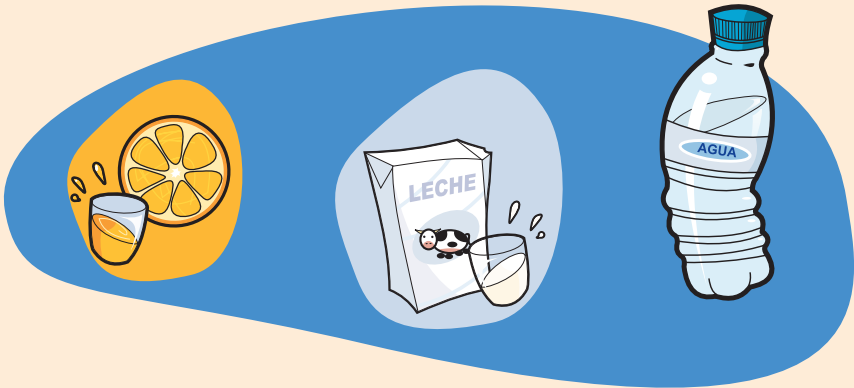


Es muy importante **entre 1-3 años aprender a masticar correctamente:** introduciendo pequeñas cantidades de comida, con paciencia y tiempo; ensalivando correctamente, incluyendo de forma progresiva alimentos con texturas diferentes. La masticación **favorece también el desarrollo del aparato fonador,** con el que articulamos y producimos palabras.

Consumo moderado de sal, azúcar y miel. La sal, mejor si es yodada

Hay que limitar **el consumo de productos de pastelería, chucherías, bollería, patatas fritas, “ganchitos”...** por su riqueza en grasa saturada (sobre todo vegetal de coco y palma), grasas parcialmente hidrogenadas, ácidos grasos trans, colesterol y sal. Estos productos tienen mucho contenido energético y escaso valor nutritivo. Son productos de fácil acceso, muy publicitados, baratos y eso hace que sean consumidos por la población en exceso. Además corremos el riesgo de que estos alimentos les sacien y no coman a su hora (comida, cena, merienda) lo que deben comer. Tampoco se deben utilizar como sustitutos de la merienda o “almuerzo/recreo”.

Las bebidas recomendadas son el agua, la leche y los zumos naturales. Evitar el consumo de bebidas azucaradas (refrescos, zumos comerciales), por su escaso valor nutricional y por la cantidad de azúcares que contienen. Se aconseja tomar 3-4 vasos de agua al día.



Se aconseja el **consumo de productos frescos y del tiempo** y cuando ello no sea posible los alimentos congelados.

- Evite el consumo de comidas preparadas/precocinados.



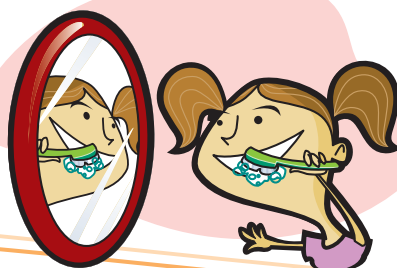
- Establecer **un horario regular de comidas y realizar alguna de las comidas en familia**; comer despacio y sin distracciones (TV, video, juegos). La hora de la comida o cena debe ser lo más distendida y agradable posible.









- Los niños pequeños no comen bien si están muy cansados y hay que tenerlo **en cuenta para establecer los horarios de juegos y comidas**. Tampoco comen bien si antes han comido snack, chucherías

- No forzar a un niño a que coma o coma más. No se debe ser ni muy permisivo, ni muy rígido; **no se deben utilizar los alimentos como premio o castigo**. Tampoco hay que felicitar al niño que come bien. El que el niño intente agradar a los que le rodean con el acto de comer puede desembocar en una sobrealimentación.

- Utilizar cubiertos y vajillas adecuados a las capacidades manipulativas de los del niño/niña y que sean seguros.

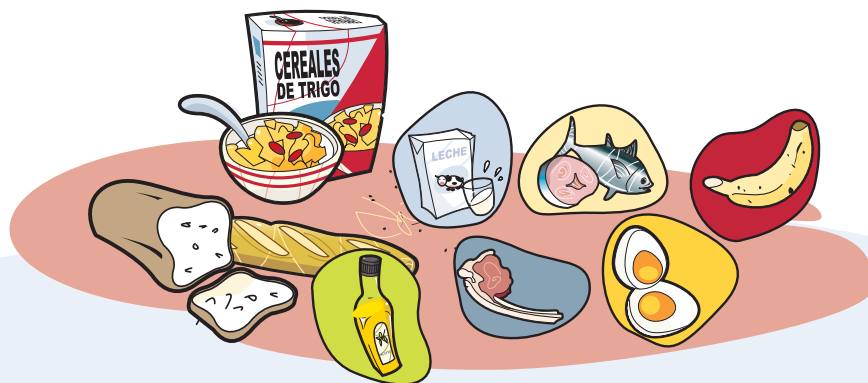
- Acostúmbreles a **lavarse las manos antes de comer** y a cepillarse los dientes después de comer.



-  No se deje **“engañar por la publicidad”**. Los alimentos que se publicitan no siempre son los mejores desde un punto de vista nutritivo.
-  Cuando compre alimentos **lea la composición de los mismos:** evitar consumir aquellos alimentos que contengan grasas parcialmente hidrogenadas o no especifique el tipo de grasa utilizada en su elaboración. Los aceites más saludables son: aceite de oliva (preferible), girasol o maíz.
-  **Cocine sano:** reduzca los fritos e incremente los alimentos cocinados a la plancha, hervidos o asados. Acostúmbreles a los sabores naturales; evite condimentar los platos con salsas industriales, no utilice los caldos concentrados (cubitos). Evite los preparados de sobre (sopas, salsas, purés...) No mezclar aceites distintos porque tienen distintos grados de cocción.
-  Tanto en casa como cuando se sale fuera evitar la comida fast-food (hamburguesas, perritos calientes, patatas fritas acompañadas de salsa, etc.).
-  Si algún día el niño no come, no pasa nada. No es conveniente darle más lácteos de los recomendados para su edad; los lácteos son alimentos que sacian pudiéndose generar un círculo vicioso: -como no come- le doy lácteos- como se sacia- no come otros alimentos y así sucesivamente. Además un exceso de lácteos puede producir estreñimiento.
-  Si su hijo come en la guardería deberá conocer su menú, para así poder complementar su dieta con el resto de comidas que realiza en su casa.
-  Una persona adulta debe supervisar la ingesta del niño, tanto en el domicilio como en la guardería o comedores escolares.
-  Es recomendable estimular la práctica de la actividad física apropiada a su edad (unos 60 minutos jugando, caminando.....).

Recomendaciones específicas niños/as de 1 a 3 años

- La ingesta recomendada de energía en niños de 1-3 años es alrededor de 1300 Kcal repartidas de forma equilibrada a lo largo del día: **25% desayuno, 30% comida, 15% merienda, y 30% cena**. Si se les da almuerzo/recreo sería aconsejable darles pequeños trozos de fruta.



- El desayuno deberá incluir:
 - Lácteos: leche (mejor opción) o queso no graso o yogur. Si le da leche materna o de continuación, se recomienda seguir con ella hasta los 3 años¹
 - Cereales: pan (mejor opción), repostería casera, cereales de desayuno (preferentemente no azucarados y mejor si son integrales).
 - Frutas: fruta entera o zumo natural.

El pan se puede acompañar con aceite de oliva (mejor opción), mermelada, mantequilla o margarina, de forma alterna.

(1) Recomendaciones ESPGAN (Sociedad Europea de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica)



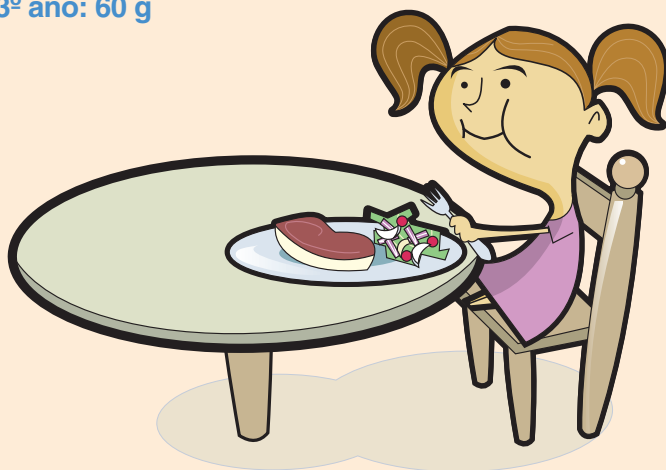
Leche y/o derivados: se debe consumir de 3 a 4 raciones diarias (500-700cc). Una ración equivale a 125/150 ml de leche o un yogur o una loncha y media de queso o media porción de quesito individual.

1/2 quesito = 1 yogur = 1/2 vaso grande de leche
(40/60 g) (125 g) (125/150 ml.)



Carnes: elegir las magras y eliminar las grasas. Variar los distintos tipos de carnes: ternera, pavo, pollo, conejo, cordero, cerdo. Eliminar la piel de las aves y la grasa visible. **Se recomienda** consumir **3/4 veces a la semana** (raciones de 40-60 g; las raciones se irán aumentando en unos 10 gramos por año). Cuando se introduzca la carne por primera vez, a los 6 meses, se iniciará con 10/15 g y se incrementará de forma progresiva hasta los 40 g al año.

- 1er año: 40 g
- 2º año: 50 g
- 3º año: 60 g





Pescado: cuatro veces a la semana. Consumir diferentes tipos de pescado (blanco y azul) y prepararlo al horno, hervido, a la plancha. (Raciones de 50-70 g; las raciones se irán aumentando en unos 10 g por año). Es importante que el pescado esté libre de espinas.

- 1º año: 50 g
- 2º año: 60 g
- 3º año: 70 g



La comida del mediodía y la cena incluirá una ración de carne o pescado. En la cena se introducirá, preferiblemente, una ración de pescado, algún día queso, dos/tres días a la semana huevo y un día a la semana pavo o jamón serrano bajo en sal o jamón cocido bajo en fosfatos y sal.



Frutas, verduras y hortalizas

Frutas: consumo diario de 2-3 piezas pequeñas (150-200 g. al día)





Verduras/hortalizas: consumo diario de 2 raciones (150 g, aproximadamente, al día). Una ración cruda (ensalada). La cocción puede destruir algunas vitaminas, por ello hay que procurar cocerlas, al vapor, con poca agua, en olla a presión o con cierre hermético.



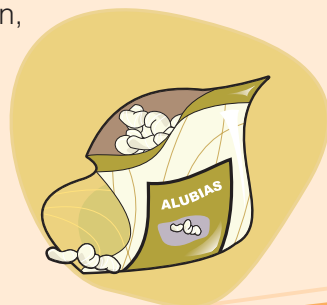
El consumo de éstos alimentos en las cantidad recomendadas contribuirá al aporte equilibrado de fibra.



Como primer plato de manera alternativa se consumirá legumbres con verdura, verduras con patata y arroz/pasta. Las raciones serán de 100 g. de patata cocida (1 patata pequeña), ó 75 g de pasta/arroz (1 cazo).



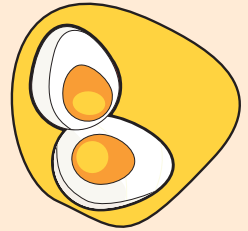
Legumbres: consumir de 2 a 3 veces por semana. La ración será de 30/40 g. (crudo) de plato principal (cocido, aproximadamente un cazo) o 20 g de guarnición, El consumo de legumbres cocidas asegura una dosis de hidratos de carbono de absorción lenta.





Huevos: 2 – 3 a la semana.

La ración adecuada es la de un huevo pequeño, mejor en tortilla o huevo cocido.



En la merienda variar cada día: fruta o lácteos (yogur, queso no graso) o bocadillo de pan (clásico) con jamón cocido o queso no graso.



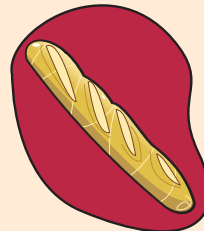
Consumo preferente de aceite de oliva

tipo virgen para los aliños, para los guisos y frituras utilizar la variedad puro de oliva o girasol o maíz.



Las comidas se acompañarán de pan blanco o integral (de panadería)

20 g por ración (60 g.diarios)





Sugerencias

- Se recomienda combinar, por su aporte protéico, los siguientes alimentos:
 - Legumbres + arroz
 - Leche + arroz
 - Leche + patata
 - Leche + cereales
- La carne guisada, puede acompañarse con verduras y patata.
- Las sopas son muy aceptadas por los niños y en ellas se pueden añadir carnes, pescados y huevos duros finamente picados. 20 g por ración de fideos/estrellas/arroz.
- Los purés resultan más sabrosos si se les añade leche o queso o aceite.
- La salsa bechamel elaborada con aceite, harina, sal y leche es muy apropiada para la alimentación infantil y adecuada para mezclar con muchos alimentos: verduras, patatas, pasta, carnes, pescados.
- El gazpacho es un alimento recomendado para el verano.
- En verano, las legumbres pueden tomarse como ensalada.
- Las tortillas son fáciles de masticar y preparar y resultan muy apropiadas para introducir verduras: con espinacas, calabacín.
- Las ensaladas de arroz y de pasta pueden constituir platos únicos para la cena.
- Modelo de ensalada plato único (todo troceado muy pequeño): arroz cocido + huevo duro + pimiento + tomate + cebolla + guisantes + maíz + bonito + gambas cocidas.
- Fritura: como máximo una vez a la semana.

Plantilla Tipo: Indica la frecuencia con la que hay que tomar los distintos alimentos en la comida y cena

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	LEGUMBRE ARROZ VERDURA FRUTA	VERDURA CARNE FRUTA	LEGUMBRE VERDURA PESCADO FRUTA	VERDURA PATATA CARNE FRUTA	PASTA VERDURA CARNE FRUTA	VERDURA PATATA PESCADO FRUTA	VERDURA CARNE FRUTA
CENA	ENSALADA PESCADO PATATA FRUTA	VERDURA PASTA HUEVO FRUTA	ENSALADA JAMÓN COCIDO LÁCTEO	PASTA ENSALADA PESCADO FRUTA	ENSALADA ARROZ HUEVO FRUTA	ENSALADA PASTA AVE COCIDA FRUTA	ENSALADA PATATA HUEVO LÁCTEO
RECENA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO

(*) En la cena, es recomendable, darle un vasito de leche.

Colores rojos: alimentos que nos aportan proteínas, muy importantes por que son las encargadas de renovar las estructuras del organismo

Color amarillo: alimentos que nos aportan hidratos de carbono, la principal fuente de energía del organismo.

Colores verdes: alimentos que nos aportan vitaminas, minerales, fibra y agua, nos aseguran el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Ejemplo de Menú

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Lentejas con arroz ¹ Ensalada Fruta ⁵	Puré de verduras Cordero Fruta	Garbanzos con espinacas Pescado a la plancha o cocido Fruta	Alubias verdes con patata cocida Pollo guisado Fruta	Canelones con verdura y carne ² Fruta	Borrajá con patata Calamares en su tinta con arroz Fruta	Paella de verduras con pollo y conejo Fruta
CENA	Pescado al horno con patatas. Fruta	Sopa de estrellita ³ . Huevo duro con guisantes Fruta	Ensalada mixta ⁴ Lácteo	Sopa de fideos Ensalada Croquetas de pescado Fruta	Ensalada Arroz a la cubana Fruta	Ensalada de pasta con pollo cocido Fruta	Ensalada Tortilla de patata Lácteo
RECENA	Vaso de leche	Vaso de leche	Vaso de leche	Vaso de leche	Vaso de leche	Vaso de leche	Vaso de leche

(1) La combinación legumbres+arroz proporciona aporte proteico por ello puede constituir plato único. Cocer las lentejas con el arroz, zanahoria, cebolla, tomate, puerro. Una vez cocido, la zanahoria, el tomate, el puerro y la cebolla se pueden pasar por la batidora y agregar a las lentejas, así los niños lo comen mejor.

(2) La carne puede ser mitad de ternera y mitad de cerdo. Las verduras, todas picaditas muy pequeñas (cebolla+calabacín+zanahoria+pimiento). Constituye plato único

(3) Las sopas que no sean de sobre.

(4) Ensalada mixta: patata cocida, trocitos de jamón cocido, tomate, queso, pimiento rojo.

(5) La fruta que esté madura y que sea del tiempo.

Bibliografía

- Alimentarnos sanos. Asociación Española de Pediatría en Atención Primaria.*
- Bueno M., Sarría A., Pérez-González J.M. Nutrición en Pediatría 2ª Edición. Ergón, 2003*
- Carrascosa, A. Ballabrica, A. Nutrición en la infancia y adolescencia. Ergón, 1998*
- Cervera P. Alimentación Materno infantil. 2ª Edición. Masson, 2000.*
- Chevallier B. Nutrición Infatil. Masson, S.A. 1997*
- Hernández M. Alimentación infantil . 2ª Edición. Diaz de Santos, 1993.*
- Martínez J. Polanco. El libro Blanco de la Alimentación Escolar. McGraW-Hill. 2007*
- Muñoz T., Suárez L. Manual práctico de Nutrición en Pediatría. Ergon 2007.*
- Peña L. Alimentación del preescolar y escolar. AEP (Asociación Española de Pediatría). Acceso (26-08-08)*
- Roselló M. J. Comer para crecer. Plaza y Janés, 2001*
- Roselló M.J. Comida Amiga. Plaza y Janés, 2001.*
- Samuel J. Nutrición del lactante. Doyma. 1995*
- Serra L. Aranceta J. Nutrición y Salud Pública. 2ª Edición. Masson, 2006.*
- Serra L. Aranceta J. Alimentación infantil y juvenil, Estudio EnKind, 2001*
- Sociedad Europea de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica (ESPGAN). Comité de Nutrición.*



Edita:

Consejería de Salud - Dirección General de Salud Pública y Consumo
Servicio de Promoción de la Salud
Sección de Educación para la Salud

Textos:

Teresa Ponce de León Martínez, Farmacéutica y Nutricionista
Mª Purificación Echeverría Cubillas, Pedagoga

alimentación equilibrada
en los niños de 1 a 3 años
Orientación para padres

