

ALIMENTACIÓN ENTRE 1 Y 3
AÑOS DE VIDA

Escuela Infantil La Esperanza

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES

José Manuel Mejías
dietista - nutricionista



Índice

- 01.** Introducción. Etapa de 1 a 2 años.
- 02.** Composición de sus primeras comidas
- 03.** Reparto de las comidas
- 04.** Ingesta recomendada de energía de 1-3 años
- 05.** Grupos de alimentos y raciones aconsejadas
- 06.** Alimentos.
 - Alimentos reguladores
 - Alimentos estructurales o proteicos
 - Alimentos energéticos
- 07.** Consumo de sal

Introducción

En esta etapa se establecen los hábitos alimenticios de manera definitiva, con la incorporación a la dieta familiar. Las necesidades son variables por lo que se ha de respetar, en la medida de lo posible, la sensación de saciedad o de hambre expresada por los niños y niñas.

ETAPA DE 1 A 2 AÑOS:

Se debe comenzar con alimentos aplastados con el tenedor para ir cambiando a troceado pequeño.

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 menor.
- 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.

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.

Si algún día el niño/a 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.

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.

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 papa. El segundo día, en trocitos pequeños con papa y bechamel, el tercer día las pencas rebozadas, pastel de verduras...etc.
- Zanahoria, cocida con papa y otras verduras, rallada en ensaladas, en rodajitas pequeñas y finas, guisadas o crudas.

De esta manera, cabe contemplar todas las posibilidades culinarias para cocinar los alimentos, de manera que los niños/as se acostumbren a comer de todo y de la forma más variada posible.

Los fritos, rebozados y empanados no serán el denominador común. Estas recurridas preparaciones se alternarán con cocciones más suaves como la plancha, el vapor o el salteado.

Por otro lado, con la entrada en vigor de la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición, se está intentando mejorar la salud de nuestros menores y jóvenes, y evitar que los niveles de obesidad sigan aumentando. La estrategia consiste en fomentar una alimentación saludable y promover la práctica de actividad física a través del desarrollo de la Estrategia NAOS, el Programa PERSEO y el Programa PIPO.

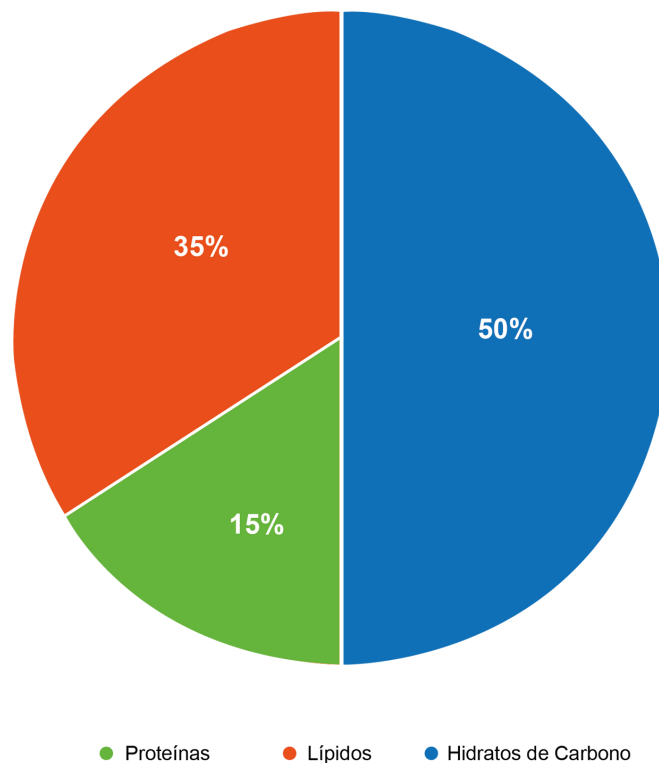
¿Cuál debe de ser el aporte de energía (calorías) de los diferentes nutrientes a la dieta?

Proteínas: 10-15% de las Kcal ingeridas 50% de origen animal 50% de origen vegetal

Grasas: 30-35% de las Kcal ingeridas. Grasas saturadas <7-8%.

Evite las grasas trans o parcialmente hidrogenadas (mirar las etiquetas de los alimentos)

Hidratos de carbono: 50-60% de las Kcal ingeridas y menos del 5 % en forma de azúcares añadidos.



- La ingesta recomendada de energía en menores de 4 a 12 meses, es de unas 850 kcal /día. Repartidas en las 5 a 6 tomas que realiza.

Repartido:

20% desayuno	170 kcal
10% M.Mañana o m. Noche	85 kcal
30% almuerzo	255 kcal
15% merienda	128 kcal
25% cena	213 kcal

Se aconseja aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con texturas grumosas y semisólidas lo antes posible, nunca más tarde de los 8-9 meses. A los 12 meses, el lactante ya puede consumir el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia, aunque teniendo especial cuidado con los sólidos con riesgo de atragantamiento, como los frutos secos enteros, que deberán evitarse.

Alimentación complementaria a partir de los 4 meses

Para empezar la diversificación alimentaria del bebé, conviene esperar a que haya cumplido 4 meses y su organismo esté suficientemente desarrollado para aceptar y digerir bien otros alimentos a parte de la leche. En cualquier caso, al principio la leche materna o infantil continuará siendo la base de la alimentación del bebé (al menos 500 ml al día).

Primera consigna importante: introduce únicamente un alimento nuevo cada vez, en cuchara o mezclado en su habitual biberón de leche, eso lo debes elegir tú (o tu bebé, claro está).

Composición de sus primeras comidas

- cereales sin gluten, ricos en almidón, mezclados con leche, por consiguiente, en energía de absorción lenta.
- frutas: como la manzana, plátano, naranja, o pera, en compota o en puré, industriales o caseras. Verduras: como papas, zanahorias, calabacín, calabaza y cantidades pequeñas de judías verdes, tomates y cebolla. Todo ello en forma de puré y bien triturado. Si las haces en casa, cuécelas en agua o al vapor, sin añadir sal, ni azúcar. Y todo ello bien triturado.
- verduras: como papas, zanahorias, calabacín, calabaza y cantidades pequeñas de judías verdes, tomates y cebolla. Todo ello en forma de puré y bien triturado.

A partir de los 6 meses

Puede empezar a tomar carnes como la ternera, pollo, pavo y cordero. La cantidad de proteínas (carne) entre 6 y 8 meses es de 2 cucharillas de carne, es decir, 10 g/día. ¡Y no más, para no sobrecargar su organismo!

Cereales infantiles con gluten, sémola fina y pequeñas pastas bien cocidas y trituradas, mezcladas con las verduras, le aportarán la energía que necesita.

Se recomienda evitar durante el primer año de vida las verduras de hoja verde con alto contenido en nitratos, como la acelga, la espinaca o la borraja, por el riesgo de metahemoglobinemia. En el caso de introducirlas en la alimentación, deben representar menos del 20% del contenido total del plato.

Los cereales pueden introducirse en polvo, disueltos en leche, añadidos a purés, en forma de arroz hervido y chafado, pan, pasta, arepas o tortas de maíz, quínoa o avena, según la edad y el estado madurativo del lactante y las costumbres familiares. Existen además otras fuentes de hidratos de carbono complejos que aportan energía, como las papas o el boniato.

9-10 meses

Se introduce el pescado cocido (fresco o congelado) añadido al puré de verduras. Se inicia con pescado blanco que tiene menos grasa, alternándolo con la carne (pollo, vaca, ternera, cordero). Puede ofrecerse yogur natural elaborado con leche de fórmula adaptada. A partir de los 9 meses se introducirá el huevo, comenzando por la yema, en cantidades crecientes y siempre cocido.

12 meses

Se puede administrar el huevo entero y las legumbres trituradas. Es importante incorporar al niño a la mesa familiar.

Reparto de las comidas

Desayuno: leche materna o fórmula adaptada y cereales no azucarados (200-250 ml/toma).

Almuerzo: puré de verduras y carne.

Merienda: puré de frutas y leche materna o fórmula adaptada si es necesario.

Cena: leche materna o fórmula adaptada y cereales. Algunos días a la semana se le puede ofrecer un puré ligero de carne y verdura.

Sobre las 23 h se puede dar una toma de leche materna o fórmula adaptada, sobre todo en los niños más pequeños para evitar que pasen demasiado tiempo sin recibir alimento.



Ingesta recomendada de energía de 1-3 años

Repartidas de forma equilibrada a lo largo del día:

Desayuno. 25%

Papilla o leche con cereales no azucarados y fruta. Los niños que no desayunan tienen más posibilidades de desarrollar síndrome metabólico y tienen peor rendimiento escolar.

Comida. 30-35%

Se irá poco a poco acostumbrando a la comida familiar: puré de verduras o verduras con legumbres, pasta, arroces, guisos. Carne o pescados triturados o en trozos pequeños, tortillas. De postre: fruta, leche entera o yogur natural.

Merienda. 15%

Frutas, queso en trozos, yogur, pequeños bocadillos con aceite de oliva, aguacate u otro.

Cena. 25-30%

Dar preferencia a las verduras, cereales y frutas. Leche con o sin cereales.

"En la medida de lo posible, es bueno utilizar productos de temporada"

Grupos de alimentos y raciones aconsejadas

LECHE Y DERIVADOS:

La cantidad recomendada de calcio al día para este tramo de edad es de 2 a 3 raciones al día.

Una ración equivalente como aporte de Calcio equivale a:



200ml de leche entera o
2 yogures naturales
80-100g de queso fresco
40 -50g curado
4 quesitos porción individual.

PESCADOS:



Se recomienda de 4 a 5 veces/semana.
Consumir diferentes tipos de pescado (blanco y azul) y prepararlo al horno, hervido, a la plancha.
Es importante que el pescado esté libre de espinas,
Raciones de 50-70 g
Irán aumentando en unos 10 g por año.
1º año: 50 g
2º año: 60 g
3º año: 70 g

CARNES:



Se recomiendan las carnes más las blancas y magras que las rojas.

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/semana

Raciones de 40-60 g; las raciones se irán aumentando en unos 10 gramos por año.

Carnes rojas, 1 a 2 veces/mes.

La introducción de la carne por primera vez, a los 6 meses, se iniciará de la siguiente manera:

10/15 g

Se incrementará de forma progresiva hasta los 40 g al año.

1er año: 40 g

2º año: 50 g

3º año: 60 g

FRUTAS:



Se recomiendan de 2-3 piezas pequeñas al día (150-200 g. al día)

1 ración equivale a:

1 pieza media manzana, pera, plátano, naranja.

2 piezas pequeñas como kiwis, mandarinas, o una tacita de fresas, uvas o cerezas

VERDURAS Y HORTALIZAS:



Se recomienda el consumo diario de 2 raciones (150 g, aproximadamente, al día).

Una ración cruda (ensalada).

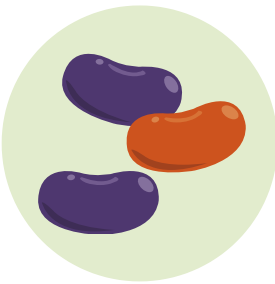
La cocción puede destruir algunas vitaminas, por ello hay que procurar hacerlas al vapor, con poca agua, en olla a presión o con cierre hermético.

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

RECOMENDACIONES DE PRIMEROS PLATOS:

- Legumbres con verdura, verduras con papa y arroz/pasta.
- Las raciones serán de: 100 g. de papa guisada (1 papa pequeña-mediana), o 75 g de pasta/arroz (peso cocida/o).

LEGUMBRES:



Son una fuente excelente de carbohidratos, fibra, hierro y proteínas vegetales.

Se recomienda el consumo de 2 a 3 veces/semana, con poca grasa, no contienen colesterol y su consumo asegura una dosis de hidratos de carbono de absorción lenta.

La ración será de 30/40 g. crudo (guisado, aumenta 2.5 su peso) de plato principal o 20 g de guarnición

Las comidas se acompañarán de pan fresco, blanco o integral: 20 g por ración (60g al día, opcional)

Las raciones serán de: 100 g. de papa (1 papa pequeña-mediana), o 30-50 g de pasta/arroz, entre 2 a 3 veces /semana, preferiblemente, integral.

HUEVOS:



Tomar de 2 a 3 a la semana.

La ración adecuada es la de un huevo pequeño, mejor en tortilla, revuelto, escalfado o guisado.

FUENTES DE GRASA:



Consumo preferente de aceite de oliva tipo virgen extra.
Para los guisos y frituras utilizar la variedad puro de oliva o girasol o maíz.
Usar la mantequilla de forma moderada.

FRUTOS SECOS:



Aportan una cantidad destacada de ácidos grasos omega-3.
Un consumo regular y moderado (20 a 30 g).
NO favorece el sobrepeso.
NO dar sin triturar antes de los 5 años.
Cuidado con las alergias.

ALIMENTOS REGULADORES

VERDURAS Y HORTALIZAS:

4 Raciones a la semana.
Ración de 150-200 gramos.

FRUTAS:

21 raciones a la semana.
Ración de 120 a 150g,
Una pieza de fruta mediana
2-3 pequeñas o
100ml de zumo natural.

ALIMENTOS ESTRUCTURALES O PROTEICOS

Carnes rojas 1 a 2 / mes.
Carnes blancas: (pavo, pollo, cerdo, conejo):
5 /semana
Ración de 60 a 80 gramos.
Pescados blancos
3 a 4 veces /semana.
Ración de 50 a 70 gramos.
Pescados azules
3 veces /semana
50 a 70 gramos.
Huevos 2-3 /semana (1 a 2 medianos)
Embutidos, ocasional, (25-30gramos).

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Procedentes de las féculas o hidratos de carbono:

Legumbres 3 veces a la semana o más:

Ración de 30 a 40g en crudo (aumenta de 2,5 a 3 veces su peso al cocinarlas).

Papas 4 - 5 / semana:

Ración de 100g.

Arroz 3 veces a la semana:

Ración de 30 a 50g en crudo (aumenta de 2,5 veces su peso al cocinarlo)

Pastas 3 veces a la semana:

Ración de 30 a 50g en crudo, aumenta de 2,5 veces su peso al cocinarlo).

Cereales no azucarados ni refinados:

1 tazón o pan integral 40g /diario.

Procedentes de las grasas:

15 ml Aceite de oliva virgen 6 veces/día.

O 20-30 gramos de combinación de aguacate y/o frutos secos (molidos en menores de 5 años).

CONSUMO DE SAL:

Como orientación, la cantidad máxima de sal saludable, es:

Hasta los 12 meses: menos de 1 g de sal al día (menos de 0,4 g de sodio).

1 a 3 años: 2 g/día (0,8 g de sodio).

FRECUENCIA DE CONSUMO MENU SEMANAL RACIÓN/PESO:

AGUA:

Se recomiendan de 6 a 8 vasos al día.

