



## LA ALIMENTACIÓN DE 1 A 5 AÑOS

Los niños de uno a cinco años de edad están siempre en movimiento y necesitan una amplia variedad de alimentos para el crecimiento y la salud. Ofrezca una variedad de alimentos diferentes en el transcurso de la semana y su hijo obtendrá la nutrición que necesita.

No hay necesidad de cocinar comidas especiales; utilizar alimentos para toda la familia es muy sencillo y sano para disfrutar.

La mejor manera de asegurarse de que su niño está comiendo una dieta equilibrada es la de ofrecer una amplia gama de diferentes alimentos cada día.

Para ayudar a hacer esta tarea un poco más fácil los principales alimentos de nuestra dieta se pueden dividir en grupos de alimentos, como a continuación se indica.

Al seleccionar las cantidades adecuadas de cada uno de los grupos de alimentos, puede satisfacer las necesidades nutricionales de su hijo y estar tranquilo de su salud y bienestar.

La forma más fácil de ver esto es por la pirámide de los alimentos.

### Cereales, pan y patatas

Estos alimentos son ricos en hidratos de carbono y proporcionan energía a su hijo tiene que ser activo y jugar. Incluya por lo menos una porción en cada comida.

Porciones recomendadas por día:

1-3años 2 a 4 porciones

3-5años 4 o más porciones

Una porción es:

- 1 rebanada de pan
- 1 papa mediana
- 1 pequeño tazón de cereales para el desayuno
- 3 cucharadas soperas de arroz o pasta

Las dietas muy altas en fibra pueden ser demasiado abundantes para los niños pequeños y no se recomiendan.

## Frutas y hortalizas

Las frutas y verduras son excelentes fuentes de vitaminas y minerales. Si su hijo no quiere comer verduras, ofrecerle más fruta en su lugar, ya que ambos tienen valores nutricionales similares.

Porciones recomendadas por día:

1-3 años 2 a 4 porciones

2-4 años 4 o más porciones

5 años en adelante 5 porciones

Una porción es:

- 1 pieza de fruta fresca, por ejemplo, pera, plátano, manzana, naranja
- Medio vaso de jugo de fruta (diluir con abundante agua)
- Compota de frutas o ensalada de frutas frescas
- Pequeño tazón de sopa de verduras
- Palitos de zanahoria, apio, pimiento o pepino
- 2 cucharadas de vegetales cocidos
- 3 cucharadas de ensalada

Los vegetales crudos son a menudo populares entre los niños; recuerde lavar y pelar antes de comer. Las verduras congeladas son tan buenos como los frescos. **Leche, queso y yogur**

Estos alimentos son la mejor fuente de calcio, que es esencial para el desarrollo de los huesos. Se recomiendan tres porciones al día.

Porciones sugeridas:

- 1 vaso de leche (200 ml)
- 1 vaso de yogur
- 25 g (1 oz) de queso de pasta dura
- 2 tajadas de queso
- Pequeño tazón de pudín de leche

El queso, la leche y el yogur se pueden utilizar en la cocina sin afectar el contenido de calcio. Queso en tostadas o una pizza son formas populares para aumentar el consumo de calcio en sus niños.

Mientras que la leche es una parte importante de la dieta de un niño la cantidad consumida no debe exceder de un litro al día ya que grandes cantidades de leche puede reducir el apetito y evitar que su hijo coma una mezcla de alimentos que son necesarios en este momento importante en su crecimiento y desarrollo.

La leche baja en grasa no es una bebida adecuada para niños menores de 2 años de edad y sólo debe utilizarse después de esa edad en los niños con un buen apetito y una dieta variada. La leche descremada no se recomienda antes de la edad de cinco años.

### **Carne, pescado y pollo**

Carne, pescado, pollo y huevos son una buena fuente de proteína que es esencial para el crecimiento y el desarrollo. Se recomiendan dos porciones al día. Las legumbres (guisantes, frijoles, lentejas) también proporcionan proteínas.

Porciones sugeridas:

- un pequeño cordero o chuleta de cerdo
- 2 huevos
- 2 rebanadas de carne o pollo
- Medio filete de pescado
- 6 cucharadas de frijoles, guisantes o lentejas

El apetito de los niños varía, por eso es mejor ofrecer porciones más pequeñas para los niños más pequeños. Ellos pueden decidir sobre su propio apetito, así que no los obligue a limpiar sus platos.

### **Hierro**

La carne roja (cordero, carne de res, carne de cerdo) y el pollo son excelentes fuentes de hierro de fácil absorción. El hierro en la carne se absorbe hasta siete veces más fácilmente que el hierro de los vegetales, cereales y frutas.

La carne también ayuda a aumentar la absorción del hierro de los vegetales consumidos en la misma comida. Los niños tienen altos requerimientos de hierro y deben ser alentados a comer carne de forma regular (al menos tres o cuatro veces a la semana) para prevenir el desarrollo de la anemia.

### **Alimentos y grasas y aceites azucarados**

Como los niños tienen poco apetito, es importante que no se les den tantos dulces, galletas, chocolates, bocadillos salados como papas fritas y bebidas gaseosas en forma regular. Estos alimentos tienen muy poco o ningún valor nutricional y puede echar a perder el apetito de su niño por alimentos saludables. Trate de limitar los alimentos dulces a la hora de comer y anime a su hijo a limpiar sus dientes con regularidad para prevenir la caries dental.

Papas fritas, nuggets de pollo, hamburguesas y salchichas son muy altos en grasa y no deben administrarse regularmente a los niños. Recuerde, usted está comenzando hábitos de toda una vida por lo que es realmente vale la pena hacer ese esfuerzo adicional para proporcionar a su hijo con una variada y agradable dieta saludable.

## Vegetariana

Si usted y su hijo está siguiendo una dieta vegetariana, consulte con su pediatra de cabecera para asegurarse de que él /ella tiene suficiente proteína, energía y hierro. Puede ser difícil para un niño en una dieta vegetariana satisfacer todas sus necesidades nutricionales.

## Comedores selectivos

Los hábitos alimenticios de los niños varían mucho, así que no se preocupan si su hijo se niega a comer una dieta equilibrada sobre una base diaria. Si su hijo está bien y feliz y crecen normalmente no hay necesidad de preocupación.

Un niño pequeño puede empezar a afirmar su independencia en la mesa de la cena, al negarse los alimentos. Esta es una etapa de desarrollo común y debería pasar, sin embargo si continúan estos hábitos alimenticios erráticos en su niño, comuníquese con su pediatra y que le remita a un nutricionista.

## Consejos

- Trate de crear un ambiente relajado en las comidas.
- Proporcione porciones pequeñas fáciles de manejar, demasiada comida en un plato puede parecer poco apetecible.
- Introduzca nuevos alimentos junto con una comida que usted sabe que a su hijo le gusta; si el nuevo alimento es rechazado inténtelo de nuevo unas semanas más tarde.
- El niño debe intentar hasta 8 veces probar un alimento para que le descubra el sabor
- Hacer que la comida parezca interesante, diferentes colores y formas atraen a los niños, por ejemplo, zanahorias, maíz, papas, remolachas, arvejas.
- Alimentos naturales y crudos, por ejemplo, un palo de zanahoria, manzana en rodajas, un triángulo de queso o tostadas.
- Involucrar a su hijo en la preparación de alimentos, compras y la vajilla.
- Tratar de comprar sólo los alimentos que usted desea que su hijo coma.
- No se preocupe si un niño al comer se ensucia, permítale tocar y hasta jugar con los alimentos.
- Nunca obligue a su hijo a limpiar su plato o comer alimentos que no le gustan.
- No utilice un alimento como recompensa por comer otro.

**Fuente:** *Escuela Maternal. Tomo I. Argentina. Grupo Clasa. Buenos Aires. (2008)*