

**NUTRICIÓN NOTICIAS**

# La alimentación entre uno y tres años debe ser variada en platos

Es fundamental asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos del pequeño



POR: BELEN CASTRO, ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEL INSTITUTO DEL TOMÁS PASCUAL SANZ

**PIRÁMIDE ALIMENTARIA Niños de 1 a 3 años**

Ocasionalmente

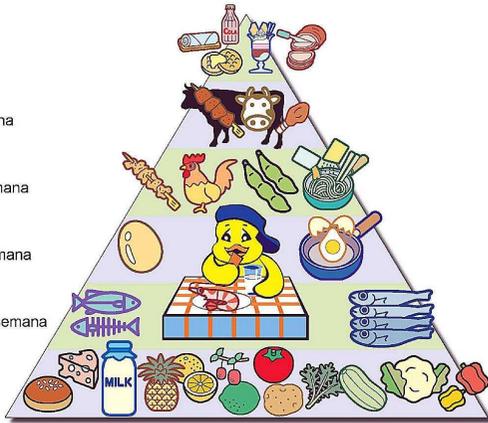
Un día por semana

Dos días por semana

Tres días por semana

Cuatro días por semana

Todos los días



Se utilizarán técnicas culinarias sencillas y suaves (cocido, vapor, escalofado, horno, papillote, microondas) y rehogados con poco aceite, y se recurrirá poco a los guisos y estofados grasos, frituras, empanados y rebozados y alimentos a la plancha. Durante esta época también debe producirse un cambio estratégico en su alimentación y pasar del concepto de plato único a una comida compuesta por un primer plato, un segundo plato y finalmente un postre. Desde el año de edad, para ir acostumbrándole a comidas troceadas, deben incluirse en la dieta del niño alimentos con textura más gruesa. Se comenzará con alimentos aplastados con el tenedor, para ir cambiando al troceado pequeño. Si el niño se queda a comer en la guardería, es preciso conocer el menú de cada día con el fin de completar y equilibrar la dieta con las comidas que se preparan en casa.

Si te ha gustado este artículo, lo encuentras interesante, quieres hacernos alguna sugerencia, expresar tu opinión sobre él o simplemente ayudarnos a mejorar la información que te ofrecemos, por favor envía un correo electrónico a: [webmaster@instituto-tomaspascual.es](mailto:webmaster@instituto-tomaspascual.es)

La alimentación correcta a partir del año de edad hasta los 3 años debe ser equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, intentando lograr un adecuado aporte nutritivo, que asegure un crecimiento y desarrollo óptimos del niño de acuerdo con el estilo de vida de la familia y la propia constitución. El niño debe aprender a masticar y, progresivamente, a descubrir diferentes gustos y texturas, con el fin de incorporarse poco a poco a la dieta familiar.

Es aconsejable proporcionar la máxima variedad de nutrientes, y para ello conviene incluir platos, sabores, texturas y consistencias diferentes, con objeto de acostumbrar el paladar del niño a una dieta variada, factor decisivo para lograr el adecuado aporte nutritivo. Para evitar cualquier trastorno producido por la incorporación de un alimento nuevo es recomendable introducirlo progresivamente, darlo al principio de una comida y en una cantidad pequeña, con la finali-

**Resultado aconsejable la máxima variedad de nutrientes y acostumbrar al niño a una dieta variada**

dad de observar la tolerancia antes de incorporarlo de forma habitual. Las presentaciones más apropiadas en estas edades son preparaciones jugosas y de fácil masticación, tales como sopas, purés, cremas, guisos y estofados con poca grasa, carnes trituradas o cortadas en trozos pequeños, croquetas, tortillas, etc.

**¿CUALES SON LAS INGESTAS RECOMENDADAS EN NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS?**

MACRONUTRIENTES		VITAMINAS		MINERALES	
<b>Kilocalorías</b>	1250	<b>Vitamina A (µg)</b>	300	<b>Potasio (mg)</b>	
<b>Proteínas</b>	23	<b>Vitamina B1 (mg)</b>	0.5	<b>Calcio (mg)</b>	800
<b>Fibra (g)</b>	25	<b>Vitamina B2 (mg)</b>	0.8	<b>Fósforo (mg)</b>	
		<b>Vitamina B6 (mg)</b>	0.7	<b>Magnesio (mg)</b>	125
		<b>Vitamina B12 (µg)</b>	0.9	<b>Hierro (mg)</b>	7
		<b>Vitamina C (mg)</b>	55	<b>Cinc (mg)</b>	10
		<b>Vitamina D (µg)</b>	10	<b>Iodo (µg)</b>	55
		<b>Vitamina E (mg)</b>	6		
		<b>Niacina (mg)</b>	8		
		<b>Ácido Fólico (µg)</b>	100		



**¿COMO DISTRIBUIR CORRECTAMENTE SUS COMIDAS?**

Se recomienda en general que realice 4 o 5 tomas diarias. A partir de los 2 años ha de tener horarios regulares de comidas, manteniéndolos de un día para otro, y no saltarse ninguna toma. La manera de repartir los aportes calóricos de estas cuatro comidas básicas es de gran importancia, pues estos hábitos alimentarios adquiridos serán la guía para la época adulta.

La ingesta diaria de 1.250 kcal debe distribuirse del siguiente modo:

- Desayuno: 25% del aporte calórico diario
- Comida: 30-35% del aporte calórico diario
- Merienda: 15-20% del aporte calórico diario
- Cena: 25-30% del aporte calórico diario
- Colación: fruta (almuerzo)



**MENÚ DIARIO ADECUADO A NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS**

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papilla: 200 mL de leche entera más 5 cucharadas soperas de harina de cereales instantánea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz con tomate casero</li> <li>● Pastel de merluza</li> <li>● Pan y pera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Yogur y 2-3 galletas.</li> <li>● Zumo de una naranja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de verduras con tapioca</li> <li>● Tortilla francesa [elaborada con 1 huevo de tamaño medio].</li> <li>● Pan y petit suisse.</li> </ul>
<p>Es recomendable que esta primera comida del día contenga lácteos y cereales de todo tipo (galletas, cereales de desayuno, tostadas, pan...). Una fruta o zumo natural mejor.</p>	<p>Debe realizarse generalmente a la misma hora todos los días, y en el lugar donde se haga conviene propiciar un clima tranquilo y sin prisas.</p>		<p>Debe ser complementaria de la comida, por lo que hay que tener en cuenta los alimentos que se han consumido en casa o en la guardería y no repetirlos. La cena ha de ser más ligera que la comida, y no conviene administrarla poco tiempo antes de dormir.</p>



**RECETAS DE MENÚ**

● **CREMA DE VERDURAS Y TAPIOCA**

- 1 litro y medio de caldo de pollo.
- 20 gramos de tapioca.
- 50 gramos de calabacín.
- 50 gramos de zanahoria rallada.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.

En un cazo vertemos el caldo de pollo, el calabacín cortado en pequeños dados y la zanahoria rayada.

Cuando el conjunto comience a hervir, añadimos el aceite de oliva y la tapioca y dejamos que se cocine a fuego moderado durante 15 min. Ponemos a punto de sal y servimos no muy caliente.

● **BUDIN DE MERLUZA**

- 3/4 de merluza o pescadilla
- 3 huevos
- 1 1/2 vaso de leche caliente
- 50 gr. de mantequilla

Se cuece el pescado en agua con el laurel, la cebolla y sal, se deja hervir un par de minutos y se limpia de pieles y espinas, desmenuzándola bien.

En una fuente honda se pone la leche con la migaja de pan y cuando esta embebida se le añade el pescado, mezclando con un tenedor, a continuación se le añade el tomate, las yemas y la sal. Se vuelve a mezclar y finalmente las claras a punto de nieve muy firmes.

Se unta con mantequilla una flanera de unos 20 cm de diámetro y se vierte la masa dentro.

Se puede hacer al horno al baño María durante 60 min. o colocándolo en la rejilla de la olla a presión 1/2 hora.

**¿CUALES SON LAS RACIONES ADECUADAS EN LA EDAD INFANTIL?**

Los niños de 1 a 3 años de edad necesitan el mismo número de raciones pero la recomendada para los de 1 año, es en ocasiones más pequeña, aproximadamente 2/3 de la porción normal.

- Grupo de la leche es importante por el calcio, y deberán consumirse 2 raciones diarias (1/2 queso (40-60g) = 1 yogur = 1/2 vaso grande de leche (125/150 ml).
- Grupo de la carne, pescado, legumbres y huevo, aporta proteína, hierro y zinc (1er año: 40g, 2º año: 50 g, 3º año: 60g) los niños de 1 a 3 años tienen que ingerir 2 raciones diarias.
- Grupos de verduras y hortalizas y de frutas suministran gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra dietética, por lo que se recomiendan 5 raciones diarias (3 de verduras y hortalizas, y 2 de frutas, piezas pequeñas de 150 g. al día).
- Grupo de los cereales proporciona vitaminas, minerales, hidratos de carbono complejos y fibra; hay que ingerir 6 raciones diarias.

Es recomendable la utilización de la leche de continuación hasta los tres años. Si no se usan fórmulas de continuación, habrá que aconsejar preparados intermedios entre la leche de continuación y la de vaca, las denominadas leches de crecimiento, junior o leches 3, y emplearlas hasta los 3 años de vida.

Parte de la ingesta de leche se puede reemplazar parcialmente por otros productos lácteos o con platos que incluyan leche entre sus ingredientes (croquetas, purés, gratinados, salsa bechamel, natillas, flanes...).