

Alimentación niños 1-3 años*



En esta etapa es cuando se establecen de forma definitiva los hábitos alimentarios. Es importante que el momento de las comidas sea compartido, ambiente positivo y relajado.

Es importante respetar, en medida de lo posible, la sensación de saciedad del niño/a

1. Recomendaciones nutricionales en este grupo de edad

Necesidades energéticas : 100kcal/kg/día

- **Desayuno:** 25 % de las calorías totales (VCT) (papilla, **leche con cereales...**).
- **Comida:** 30 % VCT (**puré de verduras, pasta**, carne o pescado triturados.. y de postre fruta, leche o yogur).
- **Merienda:** 15 % VCT (fruta, **jamón**, queso en trozos, **yogurt...**).
- **Cena:** 30% VCT (Dar preferencia a **verduras**, leche, **cereales** y frutas).

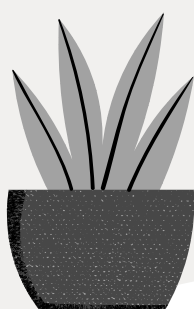
- Cereales:** 4-6 raciones/día
- Verduras:** 2 raciones/día
- Legumbres:** 2 raciones/semana
- Fruta:** 3 raciones/día
- Carne/pescado:** 3-4 raciones/semana de cada uno.
- Leche:** 2-3 raciones/día

2. DIVERSOS ALIMENTOS EN ESTA ETAPA

3.

Ejercicio físico

- Promover la realización de actividades que impliquen grandes grupos musculares (correr...)
- No permanecer inactivos durante largos periodos.
- Mantener televisión fuera de su dormitorio.
- Dormir 11 horas al menos.

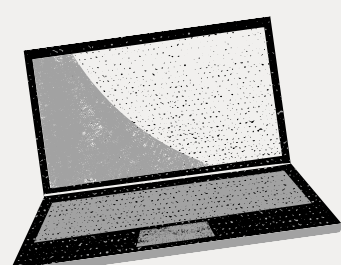


- Influencia de la televisión
- Ingerir un exceso de calorías
- Dieta poco variada y siempre purés
- Uso excesivo de sal
- Escaso aporte de fibra

4.

Problemas más frecuentes en esta etapa

Recomendaciones generales



- No forzar a que coma, o que coma más cantidad.
- Preparar platos apetecibles
- Establecer un horario regular de comidas
- Dejarle elegir y participar en la elección y preparación de comidas.
- Procurar un ambiente positivo durante las comidas