

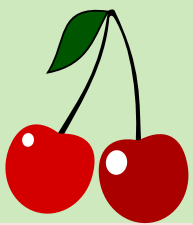
NUTRICIÓN EN NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS



El niño necesita comer alimentos variados, de frutas y verduras, pan, arroz, patatas, pasta y otros derivados de cereales. Leche y productos lácteos. Carne, pescado, huevos, legumbres y otras fuentes no lácteas de proteína

FRUTAS Y VERDURAS PARA NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS:

La fruta y la verdura contienen abundantes vitaminas, minerales y fibra alimentaria. Es conveniente que intentes introducir alimentos variados a la dieta de tu bebé desde muy pequeño.



Los hidratos de carbono aportan energía, nutrientes y algo de fibra. No se recomienda dar solo alimentos integrales a los niños menores de dos años.

LOS HIDRATOS DE CARBONO EN LA DIETA DEL NIÑO

A partir de los dos años, puedes ir introduciendo gradualmente alimentos integrales en su dieta.



LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS PARA NIÑOS

A partir del año de edad, puedes sustituir la leche materna o las fórmulas de continuación por leche entera de vaca.

Se puede introducir la leche semidesnatada a partir de los dos años, siempre que el niño coma bien y esté creciendo conforme a su edad.



Los niños pequeños necesitan proteínas y hierro para crecer y desarrollarse. Procura dar a tu hijo una o dos porciones de este grupo todos los días.



CARNE, PESCADO, HUEVOS, LEGUMBRES Y OTRAS FUENTES NO LÁCTEAS DE PROTEÍNA

Son una fuente excelente de proteínas y hierro. Los frutos secos también contienen proteínas, pero no es aconsejable dar frutos secos enteros.

MAYDELIN GALVEZ ARGUETA

Haz de tu alimentación tu mejor medicina...!!!

