

Nutrición de niños de 1-3 años.



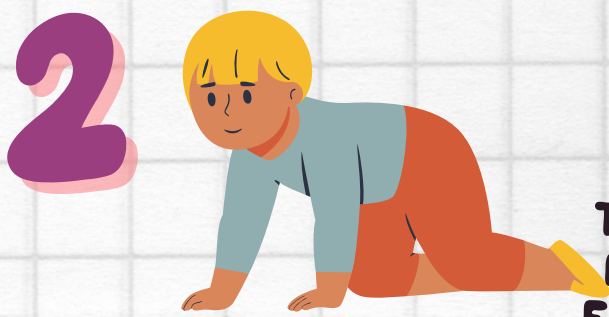
SE CARACTERIZA POR UN CRECIMIENTO LENTO PERO CONSTANTE. YA DESDE ESTAS EDADES, CAMBIOS EN LA DIETA, ESPECIALMENTE EN LO QUE SE REFIERE A CONSUMO DE CIERTOS TIPOS DE GRASAS Y DE VITAMINAS, PUEDEN AYUDAR A PREVENIR ALGUNAS ENFERMEDADES Y A QUE CREZCAN SANOS Y FUERTES.



A estas edades necesitan 500 mg de calcio cada día para formar sus huesos y dientes



LECHE. ES EL ALIMENTO BÁSICO EN LOS NIÑOS A ESTA EDAD. DESDE EL AÑO HASTA LOS 3 AÑOS, LAS NECESIDADES DE CALCIO SON MUY ELEVADAS Y LA LECHE ES LA PRINCIPAL FUENTE DE ESTE CALCIO DE LA DIETA DIARIA.



GRASAS VEGETALES. AUNQUE TODOS LOS TIPOS DE GRASAS SON NECESARIAS PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO, DEBE PRIORIZARSE EL CONSUMO DE GRASAS MONOINSATURADAS COMO LAS QUE PROVIENEN DE ACEITES VEGETALES.

LAS FRUTAS Y VERDURAS SON FUENTE IMPORTANTE POTASIO O MAGNESIO, DE VITAMINAS COMO LA C, LA A O LA B Y DE FIBRA.

