

NUTRICIÓN EN EL NIÑO 1-3 AÑOS



1 año de edad

El niño de un año de edad ya debe estar obteniendo gran parte de su nutrición de las carnes, frutas y verduras, panes y granos, y de los productos lácteos, especialmente la leche entera.

Suministrar una gran variedad de alimentos ayudará a garantizar que se reciban suficientes vitaminas y minerales. Los niños pequeños no crecen tan rápido como los bebés, por lo que sus necesidades nutricionales



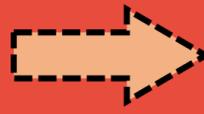
2 años de edad

se recomienda que la dieta sea moderadamente baja en grasa, ya que las dietas altas en grasa pueden contribuir a que se presente cardiopatía, obesidad y otros problemas de salud posteriormente en la vida.

Se recomienda que los niños saludables obtengan todos los nutrientes de los alimentos en lugar de suplementos vitamínicos.



Los nutrientes que tienen la mayor posibilidad de ser deficientes en la dieta de un niño son: el calcio, el hierro, la vitamina C, la vitamina A, el ácido fólico y la vitamina B6 lo ideal es que los niños tomen sus vitaminas y minerales a través de sus alimentos



3 años de edad

Las comidas pueden ser sencillas y nutritivas



De hecho, la mayoría de los niños de tres años prefieren una preparación más sencilla. Si solo tiene unos minutos para preparar una comida, pruebe comidas sencillas que incluyan una fuente de proteína, granos integrales, frutas, verduras y productos lácteos.

¿Por qué es importante que los niños tengan una comida saludable? Porque les ayuda a crear desde pequeños hábitos alimentarios adecuados que les permitirá alimentarse equilibrada, adecuada y saludablemente previniendo enfermedades que pueden desencadenarse por hábitos de alimentación inapropiados.



UNIVERSIDAD
DEL SURESTE

UDS
Mi Universidad

3ER SEMESTRE

Alumna: Arieni Darinka Pérez
Alvarez.