

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE 1 A 3 AÑOS

CONVIENE CONOCER LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Tomar todos los días frutas, verduras y hortalizas, cinco piezas o raciones al día
- Los cereales (pan, pasta, arroz...), patatas y legumbres son alimentos básicos y tienen que formar parte de nuestra dieta diaria.
- Los lácteos (leche entera, yogures, quesos...), 500 ml al día.
- La carne suele consumirse a diario (embutidos, salchichas, hamburguesas...), pero se recomienda un consumo ocasional.
- El agua debe ser la bebida habitual del niño



ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR Y ESCOLAR

Los objetivos de la alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.

DISTINCIÓN ESQUEMÁTICA ETAPA DE 1 A 3 AÑOS

1. Disminuye el apetito y el interés por los alimentos.
2. Irregularidad en la ingestión.
3. Rápido aprendizaje del lenguaje, de la marcha y de la socialización.
4. Desaceleración del crecimiento.



CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS DEL NIÑO EN EDADES PREESCOLAR Y ESCOLAR

- Entre 1 y 3 años, el niño gana 20 cm y 4 kg. Esto corresponde a una ganancia ponderal del 40 % y estatural del 30 %, con lo que se concibe mejor la importancia del aporte energético durante este período.
- En esta etapa se produce un aprendizaje rápido del lenguaje, de la marcha y de la socialización, y se pueden producir cambios negativos en el apetito y en el interés por los alimentos.

ETAPA DE 3 A 6 AÑOS

1. Primer contacto con la colectividad y sus inconvenientes: la alimentación en el comedor, comidas impuestas.
2. Crecimiento estable.
3. Período aún marcado por riesgo de infecciones otorrinolaringológicas o digestivas.



ETAPA DE 7 A 12 AÑOS

1. Período marcado por el aprendizaje de la vida social
2. Crecimiento regular.
3. Inicio de la autonomía alimentaria

REPARTO DE LAS COMIDAS

- Desayuno: 25 % de la ración calórica
- Comida: 30% de la ración calórica
- Merienda: 15% de la ración calórica
- Cena: 30% de la ración calórica



NECESIDADES ENERGÉTICAS Y MACRONUTRIENTES

- A partir del primer año, 800 a 1.000 kcal/ día.
- A los 3 años, de 1.300 a 1.500 kcal/día, dependiendo, entre otros factores, de la actividad física desarrollada.
- De los 4 a los 6 años, 1.800 kcal/día (90 kcal/kg/día).
- De los 7 a los 12 años, 2.000 kcal/día (70 kcal/ kg peso/día).