

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE 1 A 3 AÑOS

REALIZADA POR:

— Oliver —
— Paredes —

1)

En la infancia

los hábitos alimentarios saludables que durarán toda la vida. La dieta adecuada permite mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas.



2)

Conviene conocer la pirámide de la alimentación saludable

Tomar todos los días frutas, verduras y hortalizas, cinco piezas o raciones al día. La fruta fresca no debe sustituirse por los zumos envasados que son bebidas azucaradas a base de fruta, que aportan más calorías.



3)

Algunos consejos generales

Los cereales (pan, pasta, arroz...), patatas y legumbres son alimentos básicos y tienen que formar parte de nuestra dieta diaria. Los cereales integrales tienen mayor cantidad de vitaminas. Si el niño está siendo amamantado continuará con lactancia materna siempre que el niño y la madre lo deseen. Los lácteos (leche entera, yogures, quesos...), 500 ml al día.

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, ya sean frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas.



5)

Los hidratos de carbono en la dieta del niño

Los hidratos de carbono aportan energía, nutrientes y algo de fibra. Da igual que se trate de pan o cereales para el desayuno, patatas o batatas, arroz o cuscús, pasta o pizza: la mayoría de los niños no necesitan mucho estímulo para comer los alimentos de este grupo.



6)

Carne, pescado, huevos, legumbres y otras fuentes no lácteas de proteína

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.



NUTRICIÓN EN EL NIÑO EN EDAD PREESCOLAR Y ESCOLAR

REALIZADA POR:

Oliver
Paredes

1)

Nutrición

El ser humano no necesita ningún alimento determinado para mantener su salud, sino solamente energía y nutrientes en cantidad suficiente. Los nutrientes están almacenados en los alimentos, aunque ninguno de ellos es completo (si exceptuamos la leche materna en los mamíferos antes del destete).



2)

Alimentación saludable debe cumplir los siguientes criterios

Variada (alimentos, presentación, preparación).

Poseer unos niveles nutricionales que se ajusten a las características de los individuos
Repartida a lo largo del día, con arreglo a las condiciones de vida del individuo. Los principios básicos de una dieta saludable pueden resumirse en tres palabras



3)

Alimentación en el preescolar (3-6 años) y escolar (6-12 años)

Los dos primeros años de vida del niño, correspondientes al periodo de crecimiento acelerado, se pasa a la etapa de crecimiento estable en la edad preescolar (3-5 años) y escolar (desde los 6 años al comienzo de la pubertad)



Condicionantes de la alimentación de la edad escolar y preescolar

Hábitos alimentarios y las pautas de alimentación comienzan a establecerse muy pronto, desde el inicio de la alimentación complementaria (después de los 6 meses) y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta.



5)

Requerimientos nutricionales

patrones de alimentación y las necesidades de nutrientes durante la niñez van a estar condicionados por las necesidades metabólicas basales, así como por el ritmo de crecimiento y el grado de actividad física junto al desarrollo psicológico.



6)

Necesidades energéticas

Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, y esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a estas variaciones.

