



Dr. Carlos J. Ruiz Cosano

Pediatría y Puericultura

Martínez Campos 23, 4º D

958266786 / 958521965 / 637879723

consulta@carlosruizcosanopediatragranada.com

e-mail: cruizcosano@gmail.com

Colegiado 18/1805247

Horario: consulta diaria de 17,00 a 20,00 horas

ALIMENTACION DEL NIÑO DE UNO A TRES AÑOS

La época que comprende entre el primer y tercer año de vida se considera un período de transición entre la lactancia y la alimentación completa del niño.

El niño entra en una fase en que su crecimiento y ganancia de peso son más lentos y en consecuencia sus necesidades energéticas disminuyen, circunstancia que se traduce en una menor necesidad en la ingesta de alimentos, **y en consecuencia en una "falta de ganas de comer", que se considera fisiológica**. Junto a esto se observa la aparición de una conducta alimenticia caracterizada por el rechazo a determinados alimentos, rechazo que cambia continuamente y que en ocasiones puede conducir a una dieta muy selectiva. Por este motivo es más importante preocuparse por la variedad y composición de los alimentos que por su cantidad.

Otro hecho que condiciona la alimentación del niño a esta edad es el inicio de la actividad social, y la relación con personas ajenas a la familia. Estas suelen ofrecer dulces, chocolates, golosinas, que les resultan más atractivos que la comida y en consecuencia el abuso y la administración de estos productos en momentos del día no adecuados, por ejemplo a la salida de la escuela infantil o el colegio antes del almuerzo, **puede conducir hacia hábitos alimenticios negativos para la adecuada nutrición de su hijo**, y que en ocasiones pueden perdurar hasta edades superiores.

Lo anteriormente descrito hace que no podamos establecer dietas específicas para los niños en esta edad como ocurría en los primeros meses, pero sí una serie de consejos generales, que deseamos sean útiles en la adecuada nutrición y educación alimenticia de su hijo.

La dieta básica debe estar compuesta por los siguientes alimentos: leche y derivados lácteos en una cantidad suficiente como es 500-600 ml al día, carne, pescado y huevos, cereales, frutas y legumbres. A continuación describiremos algunas de sus características en su administración.

LECHE Y DERIVADOS:

La leche aporta al niño el calcio y proteínas necesarias para su crecimiento. La leche entera de vaca es pobre en hierro, siendo éste el motivo por lo que en los últimos años se recomienda mantener la leche de continuación hasta los dos años de vida. No obstante, esta es una decisión que debe consultar con su pediatra, pues existe controversia en su aplicación generalizada a toda la población. **De otra parte también existen en el mercado leches de vaca suplementadas que se corresponden con las denominaciones de "crecimiento", o "junior"**, y que son otra elección adecuada en esta edad.

El niño necesita leche entera, pues las grasas lácteas favorecen la absorción de determinadas vitaminas, **no aconsejándose el uso de las leche semi o desnatadas**. La cantidad diaria que debe ingerir oscila entre los 500-600 ml. Si el niño tiene dificultades para tomar esta cantidad se puede sustituir por derivados lácteos como yogur y queso (media curación) o quesitos. Puede tomar yogur



Dr. Carlos J. Ruiz Cosano
Pediatría y Puericultura
Martínez Campos 23, 4º D
958266786 / 958521965 / 637879723
consulta@carlosruizcosanopediatragranada.com
e-mail: cruizcosano@gmail.com
Colegiado 18/1805247
Horario: consulta diaria de 17,00 a 20,00 horas

de sabores, recuerde que son ricos en colorantes y conservantes, aconsejándose el yogur natural, al menos hasta los 2 años.

CARNE, PESCADO Y HUEVOS

El niño a esta edad está preparado para ingerir cualquier tipo de carne. Se recomienda las carnes y pescados magros, así como el hígado. El hígado es importante administrarlo una o dos veces a la semana por su gran riqueza en hierro. El huevo se administra entero (cocido o en tortilla), y en cantidad de uno a tres a la semana. El huevo pasado por agua se puede introducir a partir de los 15 meses. No se indican sesadas.

FRUTAS Y LEGUMBRES

Su administración debe ser diaria, y pueden ser frescas o congeladas. **Debe fomentarse en el niño el consumo de la "dieta mediterránea" (cocidos, potajes)**. Las frutas deben ser frescas y maduras, pues en estas condiciones son fuente importante de vitaminas, hidratos de carbono, mejoran el hábito intestinal (estreñimiento) y además previenen la caries dental.

CEREALES

Son una fuente, la más importante, de hidratos de carbono del niño (que deben constituir el 50-55% del total de su dieta), pueden utilizarse en forma de cereales secos, con la leche y/o en puré. En los primeros años (2-3) todavía debe mantenerse el uso de harinas de cereales debiendo introducirse de forma paulatina los cereales "en copos".

GRASAS

Debe fomentar el uso de grasas que sean beneficiosas y no predispongan a cifras elevadas de colesterol. En este sentido es **fundamental consumir aceite de oliva** en detrimento de otras grasas como las de animales (cebos, mantecas de cerdo, chorizo, morcilla y embutidos en general como chopped, mortadelas, etc.). Algunos productos comerciales (pastelería industrial) son ricos en grasas (a. palmítico y otros), que no son aconsejables en una nutrición sana del niño.

A continuación se describe una dieta tipo, pero recuerde que sólo es un ejemplo y que Vd. debe fomentar siempre una dieta variada en su hijo, y sobre todo homogénea para toda la familia:

DESAYUNO (8-9 de la mañana): Leche de vaca entera, leche de "crecimiento" o fórmula de continuación 3 (250 ml), papilla de cereales/cereales enriquecidos "en copos", azúcar, pan, mantequilla.

MEDIA MAÑANA (10-11 de la mañana): Zumo de fruta (natural) o pieza de fruta. Evite el picoteo o la ingesta de alimentos en un tiempo próximo al almuerzo.

ALMUERZO (1-2 de la tarde): Carne, pescado o huevo, legumbres cocidas. Arroz, pastas, o patatas. Yogur o quesitos. Fruta cocida o cruda. Aceite de oliva, azúcar y pan.

MERIENDA (4-5 de la tarde): Leche o equivalente, cereales, galletas o pan, azúcar y fruta.

CENA (7-8 tarde): Legumbres, purés, arroz, pasta o sémola, queso, postre lácteo (yogur, natillas, flanes o arroz con leche caseros), fruta y azúcar.