

ALIMENTACION

Niños de 2 a 5 años



PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO



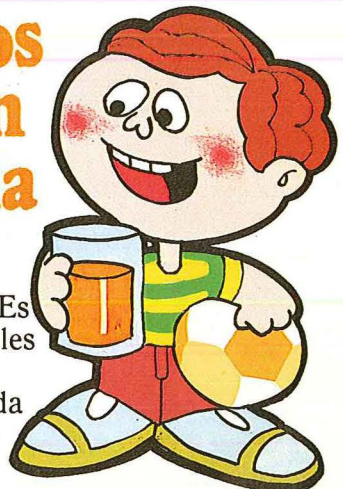
Este período de la infancia se caracteriza por un importante desarrollo del niño, pues aunque los cambios son menos rápidos que durante los dos primeros años de su vida, sus **necesidades de calorías**, debido a su gran actividad, y sus **necesidades de proteínas**, consecuencia del aumento de talla y de masas musculares, son proporcionalmente mucho mayores que las de un adulto.

La dieta debe proporcionarle los alimentos más convenientes para cubrir sus necesidades de **cantidad**: pan, patatas, legumbres, arroz, etc., y de **calidad**: leche, carnes, pescados, huevos, frutas, etc.

Estos dos conceptos son importantes, ya que, así como no es fácil que un niño se "muera de hambre" teniendo alimentos suficientes, sí es frecuente que se alimente mal porque se niegue a comer, precisamente, los que le convienen.

2 a 3 años Educación Alimentaria

La alimentación correcta es importante para mantener la salud. Es en la primera infancia cuando se les deben inculcar los buenos hábitos alimentarios; la persona más indicada es la madre y el mejor ambiente es la familia. No olvidemos que





el niño aprende por imitación y que es un ser muy influenciable.

El aspecto de los alimentos: el olor, el color, el sabor, la forma y la presentación influyen de gran manera en la aceptación o rechazo por el niño. A partir de los dos años, el niño comienza a mostrar de una forma muy clara sus apetencias personales y, en ocasiones, la hora de la

comida constituye una fuente de conflictos. Entre los 2 y 4 años, se vuelve caprichoso para comer, juega con los alimentos, y le encantan los dulces y caramelos, que quiere comer a cualquier hora. Los alimentos que más le gustan son los prohibidos: quesos fuertes, alimentos muy condimentados, aceitunas, cerveza, vino, bebidas a base de colas etc. Esta es una etapa difícil, en la que la madre (y también el padre) debe adoptar una actitud paciente y equilibrada pero firme, no dejándose sobornar ni por los mimos ni por los llantos de su hijo.

A partir de los dos años, el niño debe incorporarse a la alimentación de los adultos, puesto que, prácticamente, puede comer de todo.

La consistencia de los alimentos debe ser lo más parecida posible a como la tome el resto de la familia. Un niño de **dos años** puede consumir:

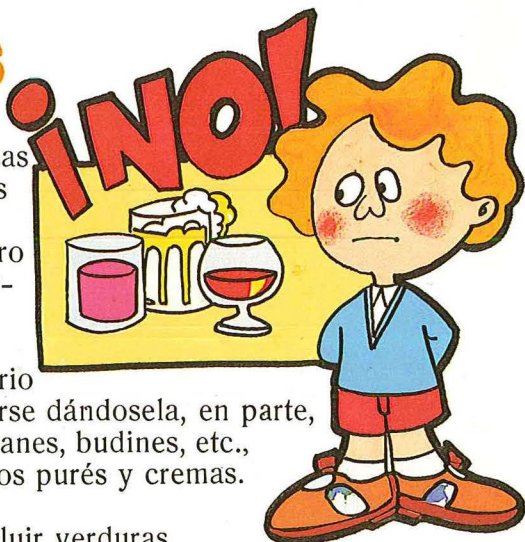
Un huevo al día. Una ración de carne o pescado de cualquier tipo. Una buena cantidad de leche, del orden de los $\frac{3}{4}$ de litro o bien $\frac{1}{2}$ litro y un yogurt o un pedazo de queso. Frutas (una naranja y otra fruta al día, por lo menos). Verduras y patatas. Cereales (pan, galletas, bollos, arroz).

Lo más importante es que el alimento esté preparado en forma sencilla. Hay que eliminar totalmente el té, el café, las bebidas a base de cola y **sobre todo las alcohólicas**, (cerveza, vino, etc.).

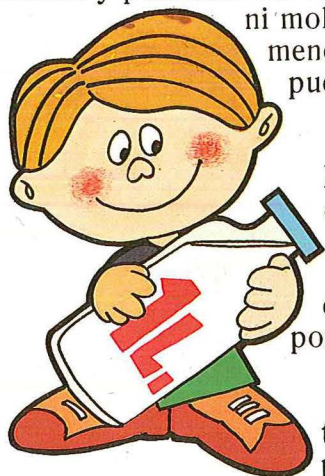


3 a 5 años

De los 3 a los 5 años las bases dietéticas son las mismas que las mencionadas para los niños de dos años, pero tratando de incorporarles a la dieta familiar. La ingestión de leche debe llegar al litro diario y esto puede conseguirse dándosela, en parte, en forma de natillas, flanes, budines, etc., e introduciéndola en los purés y cremas.



El menú debe incluir verduras cocidas, frutas frescas y hay que tratar de que las carnes y pescados las coman a pedacitos (no picadas ni molidas). El niño debe hacer, por lo menos, dos comidas en familia, pues de esta forma se irá acostumbrando al consumo de los diferentes alimentos. Es importante, no obstante, que en la merienda o el desayuno se complete su dieta con aquellos alimentos que necesita especialmente: la leche, por ejemplo.

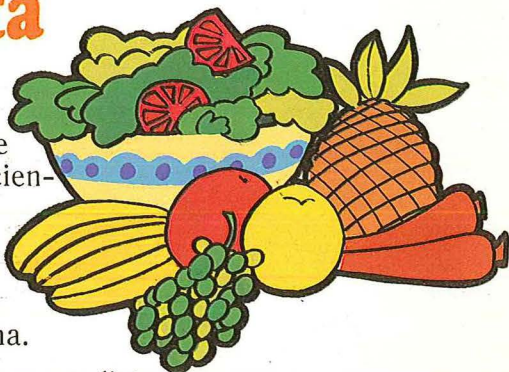


Debemos tratar de proporcionar a los niños un desayuno abundante, ya que de esta forma se les creará un buen hábito para el futuro. Muchos preescolares que se fatigan y muestran sueño a media mañana están sufriendo las consecuencias de un desayuno insuficiente.



Dieta

En estas edades es conveniente dar cuatro comidas, procurando que la merienda esté lo suficientemente separada de la cena como para que el niño tenga hambre. Si esto no fuera posible se les da una merienda-cena.



Finalmente, anotamos una lista de alimentos clasificados en relación con las dietas de los niños:

Alimentos fundamentales:

Leche, queso, yogurt. Carnes, hígado, pescado. Huevos, tomates, zanahorias, lechuga, diferentes tipos de verduras y ensaladas. Naranja, frutas en general. Cantidades variables de patatas, legumbres y cereales: Pan y arroz.

Alimentos de consumo moderado:

Grasas, dulces.

Desayuno:

Tipo 1.- Jugo de fruta y papilla de cereales elaborada con leche.

Tipo 2.- Leche (200 cc.) y pan o galletas o bollos, con miel, mantequilla o mermelada.

Comida:

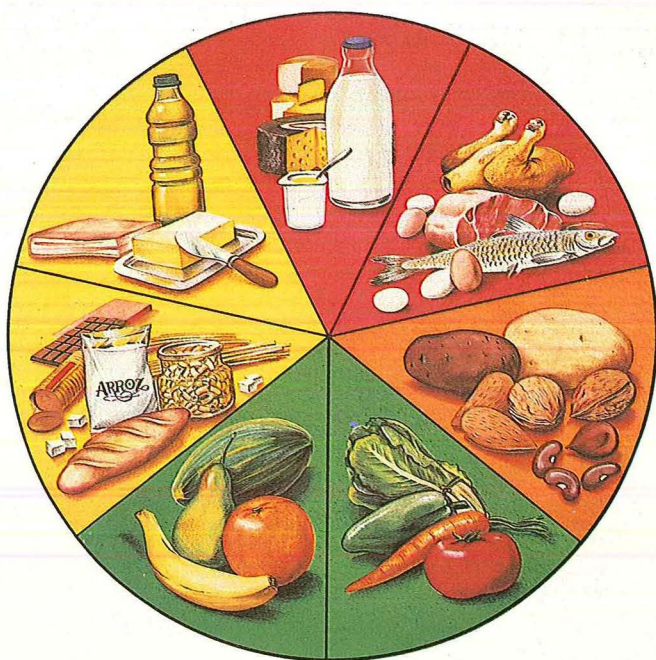
Puré de diferentes verduras, de patatas o legumbres, o un arroz. Carnes, jamón de york o pescados. Fruta, pan.

Merienda:

Batido de leche, o yogurt, o queso.

Cena:

Tortilla francesa (o huevos de otra forma), o pescado, fruta, leche, pan.



DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO