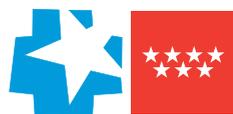


# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*Preescolares (1-3 años)*



SaludMadrid

## INTRODUCCIÓN

---

Las preferencias por los alimentos se desarrollan en los dos primeros años de vida aunque pueden modificarse por la influencia de los padres, los hermanos o compañeros de su misma edad. Los hábitos dietéticos establecidos en la infancia serán el modelo de la dieta en la vida adulta. En este periodo el niño incorpora progresivamente a su dieta alimentos de la comida familiar. No hay alimentos buenos o malos, sino una alimentación bien o mal equilibrada. Hay que comer de todo, pero con moderación. La alimentación tiene que ser variada, equilibrada y suficiente.



## CARACTERÍSTICAS DE ESTA ETAPA

---

- El niño de 1 a 3 años se encuentra en una etapa de transición entre el periodo de crecimiento rápido del lactante y el periodo de crecimiento estable del escolar. Mantiene un crecimiento lineal sostenido, con un incremento regular del peso.
- Es un periodo madurativo durante el cual se desarrollan funciones psicomotoras como el lenguaje o la marcha. A partir de los 12 meses la mayoría comienza a utilizar la cuchara, y dejan de derramar los alimentos entre los 15 y 18 meses. En torno a los dos años y medio pueden utilizar el tenedor. Es conveniente dejar que el niño coma solo si ya es capaz de hacerlo. Puede beber en vaso sin asas y utilizar la cuchara para alimentarse solo.
- El niño come jugando, lanza la comida por los aires, por lo que la forma de presentación del alimento y las diferencias de textura pueden favorecer su ingesta. Desarrolla su gusto probando nuevos sabores y texturas, y comienza a demostrar sus preferencias. Estas van variando, siendo muy característico que alimentos que en un momento dado ingieren muy bien al cabo de un tiempo los rechazan, y viceversa.
- La cantidad de alimento que ingieren varía mucho de una comida a otra y, en general, una gran comida va seguida de otra de menor cantidad.
- Todos estos hechos no solo condicionan ingestas muy irregulares a lo largo de un día, sino en periodos más prolongados, aunque en niños sanos la ingesta calórica por periodos semanales permanece estable.

## RECUERDA



*Consultar con su profesional de Atención Primaria ante cualquier duda.*

## RECOMENDACIONES

- Acostumbrar a su hijo a realizar 5-6 comidas al día.
- Es recomendable respetar los horarios de las comidas de los niños, tratar de compartir algunas comidas (con pequeñas adaptaciones) junto al resto de la familia, siempre en un ambiente tranquilo y evitando distracciones (televisión, juguetes, leer cuentos, etc.).
- Picotear no es una buena práctica alimentaria, especialmente alimentos con alto valor energético (galletas, chucherías, patatas fritas...) que interfieran en su apetito.
- De forma general no obligarle a que termine todo el plato. Es aconsejable que los niños coman la cantidad de comida que desean comer. Esto facilitará que coman hasta que se sácien y evitará el sobrepeso y la obesidad.
- En cuanto le sea posible adminístrele los líquidos o papillas en vaso o taza y evite el biberón.



## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS POR GRUPOS DE ALIMENTOS

---

- Los alimentos que han de ser la base de su alimentación son los cereales, el pan, la pasta, la patata, la fruta, la verdura y las hortalizas.
- Diariamente es aconsejable tomar entre 3 y 5 raciones de fruta y verdura, al menos una de ellas que sea fresca.
- Evitar sustituir la fruta fresca por zumos envasados.
- El consumo de verdura y/u hortalizas debe ser diario, siendo recomendable tanto en la comida como en la cena, es decir, dos raciones al día. Si bien los purés son la forma de presentación más aceptada por los niños, es conveniente que se acostumbren a tener que masticar, por lo que hay que tratar de incluirlo en forma de ensalada de tomate, ensaladilla, etc., o en otras preparaciones de fácil masticación.
- Evitar el consumo de más de una ración al día de espinacas y/o acelgas, por el contenido en nitratos. Evitarlo también en caso de presentar infecciones gastrointestinales.
- Las verduras cocinadas (enteras o en puré), se deben conservar en frigorífico si se van a consumir en el mismo día, o congelarlas si el consumo va a ser posterior. No mantener a temperatura ambiente.
- Si muestra dificultad aún para admitir nuevos alimentos (neofobia alimentaria), ofrecer alternativas, con diferentes sabores, textura y colores, sin forzarle y dejando que elija.
- Asegurar un aporte mínimo de 500 ml de leche materna, de continuación o derivados lácteos (yogures y quesos blandos).
- Si rechaza la leche sola, se le puede hacer un batido con plátano o fresas o añadir al puré de verduras.
- Alternar el consumo de carne, pescado y huevo en las comidas principales (dos veces al día), teniendo en cuenta que el tamaño de la ración debe ser adecuado a la edad. Puede ofrecerse también desmenuzado o pequeños trozos, siempre prestando especial atención a las espinas
- Evitar en niños menores de 3 años, el consumo de pez espada o emperador, tiburón, atún rojo y lucio, por su contenido en mercurio.
- Utilizar principalmente aceite de oliva.
- Los desayunos y meriendas deben estar formados por lácteos, fruta natural y cereales, en el caso de las meriendas se pueden incluir jamón cocido en trocitos o en niños más mayores en forma de bocadillos, teniendo en cuenta que si se incluye en este momento se deberá reducir la cantidad de carne, pescado y huevo que se sirva en la comida y/o cena.
- En los postres de las cenas se pueden incluir lácteos en forma de yogur, queso, siempre que en resto de las comidas se garantice el consumo de fruta natural, tanto en la comida como en el desayuno, media mañana y la merienda.
- Evitar de forma habitual los helados, golosinas, chocolate, azúcar, bollería industrial, zumos envasados, refrescos, snacks salados. También platos precocinados, alimentos procesados y la comida rápida (hamburguesas, pizzas, etc.), sólo deben ser consumidos de manera ocasional.
- Evitar los frutos secos enteros hasta los 3 o 4 años y los sólidos como las palomitas por el alto riesgo de atragantamiento.
- Recordar que las bebidas de elección en la edad pediátrica son leche y agua.
- Preparar todas las comidas con poca sal.
- En ocasiones ofrecer pan integral en lugar de pan blanco.
- Las cantidades diarias de cada alimento pueden ser muy variables, tener más presente la media semanal.

# FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PREESCOLARES (1-3 años)

Las medidas caseras son orientativas y podrán variar según el menaje de cada hogar:

Grupos de alimentos	FRECUENCIA RECOMENDADA	PESO DE CADA RACIÓN* (en crudo y neto)	MEDIDAS CASERAS 1 plato normal
FRUTAS 	Diario (raciones/día)	2-3	100 g 1 pieza pequeña 3 fresones / 5 fresas medianas 1/2 rodaja de melón
VERDURAS 		2-3	100-150 g plato principal 50 g guarnición 1/4 plato verdura cocida 1/2 plato de lechuga 1 zanahoria
LÁCTEOS 		3-4	125-150 ml de leche 125 g de yogur 40 g de queso fresco 1/2 vaso grande de leche entera 1 unidad de yogur 1/2 queso
ACEITE DE OLIVA 		2-3	5 g 1 cucharada de postre
PAN y CEREALES 		2-3	30 g de pan 20 g cereales desayuno 20 g galletas "maría" 2-3 dedos de una barra de pan 2 cucharadas soperas 3 galletas
PASTA, ARROZ, MAIZ, PATATA 	Semanal (raciones/semana)	4	50 g arroz (crudo) 60g pasta (crudo) 100 g patata 1 plato de postre ó 1 cucharón (cocido) 1 patata mediana
LEGUMBRES 		2	40-50 g crudo 1 cazo de servir (cocido) o 1/2 plato hondo raso
PESCADO 		3-4	50 g 1 filete pequeño 1 lomo merluza de 2 dedos de grosor
CARNES MAGRAS, AVES 		3-4	50 g 1 filete pequeño tipo cinta de lomo 1 muslo pollo 1/2 filete pequeño de ternera
HUEVOS 		2-3	50 g 1 huevo S
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS 	OCASIONALMENTE		
AGUA 	Diario (raciones/día)	4-5	200cc 1 vaso
ACTIVIDAD FÍSICA 		Diario	2 horas al día Juegos Parque Actividades infantiles habituales en niños sanos

\*Los rangos de ración varían en función de la edad y actividad física del niño.

	COMIDA	DESAYUNO	
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ARROZ con verduras.</li> <li>- TORTILLA DE PATATAS con rodajas de tomate.</li> <li>- Fruta.</li> </ul>	Leche Cereales Fruta	
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON ARROZ.</li> <li>- MENESTRA DE VERDURAS.</li> <li>- Macedonia de frutas.</li> </ul>		
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES rehogadas en salsa de tomate.</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA con patatas.</li> <li>- Zumo de naranja natural.</li> </ul>		MEDIA
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO con fideos.</li> <li>- COCIDO COMPLETO.</li> <li>- Fruta.</li> </ul>		Fruta Yogur Bocadillo
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON QUESO.</li> <li>- LENGUADO AL HORNO con calabacín al horno.</li> <li>- Plátano y naranja en rodajas.</li> </ul>	*Sólo un único elemento.	
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ con verduras.</li> <li>- ALBÓNDIGAS de pollo con zanahoria.</li> <li>- Fruta.</li> </ul>	Lácteos Frutas naturales Zumos naturales	
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS con verduras y ternera.</li> <li>- ENSALADA de lechuga y tomate.</li> <li>- Fruta.</li> </ul>	Bocadillo (variado)  *Uno o varios elementos y	

## CENA



- PURÉ DE VERDURAS.
- POLLO en salsa con patatas panadera.
- Yogur.

- CREMA DE CALABACÍN.
- BACALAO en salsa de tomate.
- Cuajada.

- SOPA DE PASTA.
- REVUELTO DE HUEVO Y JAMÓN con rodajas de tomate.
- Batido de leche y fruta.

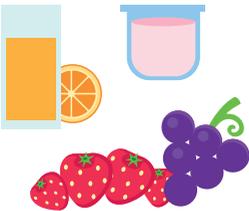
\*Para un desayuno equilibrado son necesarios los tres elementos.

## MAÑANA



- CREMA DE VERDURAS.
- SALMÓN al horno con patata asada.
- Yogur.

- GUISANTES REHOGADOS.
- HUEVO COCIDO con salsa de tomate.
- Fruta y leche.



- SOPA DE VERDURAS Y FIDEOS.
- MERLUZA con verduras en papillote.
- Yogur.



- CREMA DE CALABAZA.
- CROQUETAS CASERAS de jamón.
- Yogur.

en cantidad nunca excesiva.

# LO QUE LA FAMILIA PUEDE HACER

- Tener claro el menú antes de sentarnos en la mesa .
- Mantener una rutina con el niño, en el momento de las comidas, hacerlo siempre de la misma manera (lavarle las manos, ponerle el babero y sentarle en la trona), a la misma hora y en el lugar habitual de la comida.
- Decorar los platos. Una comida vistosa aumenta la apetencia (una cara con frutas...).
- Intentar ignorar los malos modales en la mesa y elogiar cualquier buen comportamiento (cuando pruebe algo nuevo...).
- No meter prisa, si está a gusto comiendo, darle el tiempo que necesite.
- Si se mancha cuando come porque intenta hacerlo solo, que no lo perciba como que ha hecho algo mal.
- Dejar que su hijo le vea comer comidas distintas y disfrutar de ellas. Los niños captan la tensión, aún cuando no se hable. Procurar un ambiente tranquilo y alegre a la hora de la comida.
- Predicar con el ejemplo al comer y al hacer ejercicio físico.
- Comer poco pero variado es mejor que hacerle terminar un primer plato, sin que le queden ganas de seguir con el segundo.
- Ofrecer poca comida en platos grandes, pues aumenta su confianza en poder terminarlo.
- No forzar a un niño a que coma o que coma más, tampoco hay que felicitar al niño que come bien (sobrealimentación). No se deben utilizar los alimentos como premio o castigo.
- Si el niño realiza alguna comida en la escuela infantil es recomendable conocer la programación del menú para complementar la dieta en casa.
- Para prevenir la caries dental, a partir de los 18 meses tratar de iniciar al niño después de comer en el hábito de limpiarse los dientes, aunque sin pasta.
- Procurar pedir las cosas con un tono de voz amable.
- Ignorar las rabietas. Las rabietas suelen tener su apogeo entre los 2 y 3 años. Pueden manifestar su ira mediante gritos, puñetazos, patadas e incluso retener momentáneamente la respiración. Mantener la calma e ignorar lo que está haciendo. Ayudar al niño a expresar verbalmente el motivo de su enfado y consolarlo con palabras de aliento cuando recobre la calma.
- Proponer que realicen una actividad física divertida y adecuada a su edad (utilizar juguetes, saltar, correr, juegos tradicionales, etc.,) intentando que a lo largo del día estén físicamente activos y sumen en total **al menos 180 minutos (3 horas)**. Es importante que parte de estas actividades pudiesen ser al aire libre y que sean en familia por lo menos una vez a la semana.
- Limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias (no sobrepasar las dos horas diarias).
- Evitar en menores de 2 años el tiempo de pantalla (TV, videojuegos y ordenador). Entre los 2 y 3 años limitar el tiempo ante una pantalla a menos de 1 hora seguida al día.

COMUNIDAD DE MADRID  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Dirección General de Salud Pública

Imprime: BOCM

Tirada: 20.000

Edición: Diciembre de 2018

Depósito legal: M-34.704-2017

