



Alimentación para niños

Inicial I (2 años)



Un niño de esta edad necesita entre 1,000 y 1,200 calorías diariamente (dependiendo de su nivel de actividad). Las porciones que come al día un niño, siguen siendo relativamente pequeñas.

CONSEJOS PARA LOS PADRES:

- Paciencia en la hora de alimentarlos porque pueden negarse a comer o suele querer los mismos alimentos.
- En el lunch deben comer 2 a 3 opciones de alimentos. Pueden comer todo tipo de alimentos.
- Los niños aprenden desde pequeños a controlar la ingesta de alimentos, a comer cuando sienten hambre y a dejar de comer cuando estén llenos.
- Vigilar la cantidad de los alimentos.
- Evitar alimentos condimentados, picantes, salados o azucarados.
- Evitar etiquetar al niño por su textura corporal.

ALIMENTOS QUE DEBEN COMER

- Leche entera o descremada.
- Otros productos lácteos (queso suave pasteurizado, yogur y requesón) No se considera los quesos cremas o mantequillas por su alto contenido en grasa.
- Granos y cereales: tortillas de maíz, arroz blanco o integral, panes, cereales, pasta, fideos, avena, quinoa.
- Frutas: melón, papaya, durazno, manzana, pera, sandía, naranja, kiwi, mango.

- Vegetales: como zanahorias, zapallo, brócoli, espinaca, lechuga "romana", vegetales verdes, amarillos, rojos.
- Proteínas (huevos; carne magra de res, cerdo, pollo o pescado, huevos. Los frijoles, alverjas, lentejas, garbanzos, soya y otras legumbres.
- Grasas: Si las necesitas para cocinar y preferiblemente grasas saludables como aceites vegetales de oliva o semillas.
- Agua y jugo de fruta natural.

PORCIONES DE LOS ALIMENTOS

- 1 o 2 tazas o vasos leche o yogur.
- 1 1/2 onzas [42 gramos] de queso.
- 1 a 2 taza de arroz, o 1/2 unidad tortilla o 1 rebanada de pan, 1/2 taza de avena o quinoa.
- 1 taza de fruta (fresca) o 1/2 unidad de dos frutas. Es mejor ofrecerle fruta entera que jugos.
- 1 taza de verduras variadas (crudas o cocidas y cortadas en pequeños pedazos para evitar asfixia).
- 2 onzas de proteínas o 1 rebanada de carnes, 1/2 de una pechuga de pollo, 1/4 de una lata de atún, 1/2 de una taza de frijoles cocidos o un huevo).
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva.
- 2 1/2 taza de agua o 1/2 taza jugo natural.