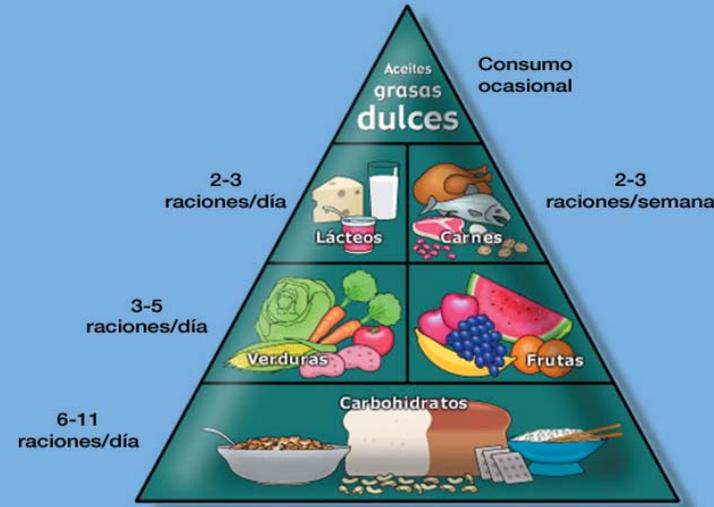


A cualquier edad

Promocionar la dieta mediterránea

- Consumo diario de fruta, verdura y cereales.
- Disminuir el consumo de carne en favor del de pescado.
- Utilizar aceite de oliva.
- Disminuir el consumo de sal.
- Promover un buen desayuno consistente en lácteos, cereales (galletas, pan, copos de avena, maíz, arroz...), fruta.
- Disminuir consumo de dulces y bollería industrial.



Evitar siempre

- Comer entre horas.
- Alimentos pre-cocinados.
- Preguntarle sobre lo que desea o no comer.
- Darle de comer solo aquello que prefiere.
- Hacer comentarios en su presencia si tiene dificultades para comer.
- Asistirle o ayudarle cuando no lo necesita.
- Hacer otras actividades o distraer su atención con exceso de estímulos mientras come.
- Encargar a otras personas que se ocupen de su alimentación.

Prácticas adecuadas

- ✓ Comer en familia.
- ✓ Regular el tiempo y el espacio: ¿Cuándo y dónde comer?
- ✓ Dedicar un tiempo aproximado entre 30 y 45 minutos.
- ✓ Elaborar la comida en casa, incluyendo siempre dos platos.
- ✓ Lavarse antes y después comer. (puede hacerlo solo/a)
- ✓ Hacerle participar en la actividad: poner y quitar la mesa, abrir envases sencillos, estar presente en la elaboración de platos...
- ✓ Enseñarle a mantener la postura y la limpieza.
- ✓ Emplear lenguaje positivo: "¡qué bien!", "te harás mayor"...

Ingesta de energía recomendada

Energía	kcal. por día
0-6 meses	550 kcal. por día
7-12 meses	720 kcal. por día
12-32 meses	1.074 kcal. por día



Alimentación en lactantes y niños hasta 3 años

Elia Acitores Suz
Margarita Lalinde Fernández
M^a Teresa Lamela Lence

Pediatras
Centro de Salud de Villanueva de la Cañada

Elisa García Rodríguez

Directora
Escuela Infantil Los Cedros



0-6 meses



6-12 meses



1-3 años



Lactancia (4-6 meses)

- **Lactancia materna**

El mejor alimento exclusivamente hasta los 6 meses.

- **Lactancia artificial**

Utilizar fórmula de inicio hasta el 6º mes.

Cereales

- Entre los 4-6 meses introducir los cereales sin gluten.
- Entre los 6-7 meses pueden ser ya con gluten y también se puede dar pan y alguna galleta tipo "María".

No utilizar los cereales lácteos ni los que llevan miel.

Fruta

Desde el 5º mes trituradas en papilla cualquiera excepto fresas, kiwis, melocotones, albaricoques que deben retrasarse al año.

Leche

- Utilizar fórmula de continuación.

Verduras y hortalizas

- Desde el 6º mes trituradas y cocidas añadiendo un chorrito de aceite de oliva.

Evitar espinacas, remolacha, nabo, coles y guisantes hasta el año.

Carne

- Desde el 6º mes aves, ternera.

Huevos

- A los 9 meses introducir la yema y retrasar hasta el año la clara.

Pescado

- Blanco desde los 9 meses y azul desde el año.

Yogures

- Desde el 9º mes, quesos frescos y otros derivados lácteos al año.

Legumbres

- Desde los 12 meses y trituradas hasta los 2 años.

Leche entera de vaca

- Nunca antes de los 12 meses y mejor desde los 18 meses.
- Entre los 12-18 meses utilizar una fórmula de crecimiento.
- No es aconsejable en menores de 2 años utilizar leche desnatada o semidesnatada.
- El consumo de leche debe rondar los 500cc/día.

Reparto calórico



■ Desayuno	25%
■ Comida	30%
■ Merienda	15-20%
■ Cena	25-30%