

Alimentación para un niño de 1-2 años

Calorías total: 1300 kcal (100 kcal/kg)

1. Desayuno

- 200cc leche entera con cacao según gusto.
- 30-40 gr. de cereales ó
- 20 gr. de pan con queso fresco, mermelada o jamón york (mortadela, jamón serrano)
- 1-2 veces por semana 1 huevo cocido.

2. Almuerzo

- 1 fruta ó 1 yogur. También zanahorias o tomate con un poco de pan.
- 2-3 galletas.

3. Comida

- 200-250 gr. de verduras con patatas o arroz o pasta(añadir una cuchara de aceite de oliva).
- 30-40 gr. de carne (pollo, ternera, pavo, cerdo, hígado, carne picada)
- ó 40 gr. de pescado
- Ensaladas.
- Postre: fruta, natillas, flan ó yogur

4. Merienda

- 200 cc. leche con galletas ó
- 1 fruta con galletas.

5. Cena

- 200-250 gr. de papilla con cereales mas un zumo ó
- 20-30 gr. de pan con queso, jamón etc. ó
- Sopa de verduras con fideos, tortilla , pan, ó
- Pescado con verduras y patatas.

Consejos en general:

- Es necesario tomar en total entre 300-400 cc. de leche entera.
- Ofrecer suficiente líquido – total aprox. 1 litro.
- Hay que comer fibra : pan integral, cereales, verdura, fruta sin pelar la piel en trozos (manzana, pera etc.)
- No es necesario triturar todas las comidas – ya hay dientes para esa tarea.
- No gastar demasiado sal ni especies fuertes.
- Variar cada día un poco para estimularles el apetito.
- Crear un ambiente tranquilo y relajado para comer (sin televisión etc.).
- Mantener un horario estable con las comidas.
- No obligar los niños a comer !!! Un niño de esa edad no tiene cada día el mismo apetito.
- Sí el niño no quiere comer, no obligar, pero tampoco servir la comida preferida. Ya comerá mejor en la siguiente comida.
- Lo más importante es el control del peso y de la talla.
- Consultar antes cualquier duda tu pediatra de confianza.