

Alimentación para un niño de 3-5 años

Calorías total: 1300-1600 kcal (aprox. 90 kcal/kg)

1. Desayuno

- 200-250 cc. de leche entera , con cacao.
- 30-40 gr. cereales ó
- 30 gr. de pan con queso, mermelada, jamón york etc.
- 1-2 veces por semana 1 huevo cocido, ó
- 1 zumo de naranja.

2. Almuerzo

- 1 Fruta, verdura como zanahoria o tomate con pan, ó
- 1 yogur, ó
- 1 zumo.

3. Comida

- 250-300 gr. de verduras con patatas ó arroz ó pasta (añadir 1 cuchara de aceite de oliva).
- 40-50 gr. de carne ó pescado, ó
- 1 huevo
- Con ensaladas frescas.
- Postre: fruta, yogur.

4. Merienda:

- 200 cc. de leche con 3-4 galletas, ó
- 20 gr. de pan con queso, ó
- 1 fruta.

5. Cena

- Pan con queso ó jamón york, serrano, etc, ó
- tortilla con pan, ó
- sopa con fideos, ó
- verduras frescas como tomates, pepino, zanahoria, etc, ó
- pescado con patatas y verduras ó ensalada, ó
- Postre: yogur, flan, natillas, fruta.

Consejos en general:

- Es necesario tomar en total entre 300-400 cc. de leche entera.
- Ofrecer suficiente líquido – total aprox. 1 litro.
- Bebidas: agua, té, agua mezclado con zumo. Evitar bebidas estimulantes como Coca Cola.
- 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.