



ALIMENTACIÓN: DE 2 A 3 AÑOS

Los niños y niñas con edades comprendidas entre los 2 y los 3 años pueden tomar la misma alimentación que los adultos de su familia, procurando que sea una dieta variada y nutritiva. Las recomendaciones sobre alimentación saludable son parecidas para todas las edades, con algunas salvedades:

- Se puede y debe tomar a diario verduras y frutas frescas, y alguno/s de los siguientes alimentos: hortalizas, patatas, legumbres, arroz, pasta, pan.
- Pueden tomar diariamente alimentos proteicos como las carnes, pescados y huevos, sin limitar las cantidades.
- Se deben evitar los frutos secos hasta los cuatro años, por el peligro de atragantamiento.
- No se debe abusar de frituras, chacinas muy grasas y chocolate.
- Los dulces, especialmente los industriales, y todo tipo de chucherías deben ser restringidos al máximo.
- Los niños y niñas que tomen leche de vaca, la tomarán entera hasta los 2 ó 3 años. Después pueden tomarla semidesnatada. Mientras dura el crecimiento, y salvo algún caso concreto, no es aconsejable que los niños y niñas tomen leche desnatada puesto que se limitaría la absorción de cantidad suficiente de vitaminas A y D.

Es importante hacer comidas familiares, ya que la alimentación tiene un carácter social y de relación, y si bien los horarios son útiles para las personas adultas, a los niños y niñas se les debe permitir adaptarse a ellos poco a poco.

Apoyo:



Socios:

