



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Septiembre de 2018



Alimentación en el segundo y tercer año de vida

Orientaciones para comer a la mesa

Pie de imprenta**Editora**

Gesundheitsförderung Schweiz (fundación Promoción de la Salud Suiza) con la colaboración del Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (Ministerio de Baviera de Alimentación, Agricultura y Bosques)

Autora

Angelika Hayer, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE, Sociedad Suiza de Alimentación)

Contacto

Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz (fundación Promoción de la Salud Suiza)

Concepto

Inspirado en los fundamentos científicos de las medidas recomendadas para Alemania sobre alimentación y movimiento en niños pequeños bajo el título «Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter» de la red estatal «Gesund ins Leben» (Inicio de vida saludable)

Contenido

Basado en las recomendaciones del Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV, Oficina Federal de Seguridad Alimentaria y Veterinaria)

Créditos fotográficos

Barbara Bonisoli, Múnich; Alexander Werner, Baviera; Dreamstime.com; Fotolia; Cantón Aargau

Diseño

Typopress Bern y 360plus Design GmbH, Múnich

Datos/información

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

Referencia

02.0226.ES 09.2018

Descargar PDF

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, septiembre de 2018

Introducción

Estimados progenitores:

Estimados cuidadores:

Los primeros años de un niño marcan su salud de por vida. Desde el comienzo del embarazo hasta los 4 años de edad se sientan las bases para el posterior desarrollo de su salud.

Tomando un día a modo de ejemplo, el presente folleto gráfico muestra el tamaño de las raciones óptimas para niños pequeños de dos y tres años.

En la página 4 aparece representado un día: desde la mañana (símbolo del sol) hasta la noche (símbolo de la luna). Las miniaturas se corresponden con la comida en cuestión dentro del transcurso del día.

Agradecemos al Ministerio de Baviera de Alimentación, Agricultura y Bosques las fotos facilitadas.

El proyecto Miapas ([alemán](#), [francés](#), [italiano](#)) de la fundación Gesundheitsförderung Schweiz (Promoción de la Salud Suiza) promueve junto con socios nacionales la salud infantil. Con este fin, se establecen bases comunes e informes dirigidos a los profesionales que trabajan en el ámbito de la infancia. Además, se realizan campañas de sensibilización con responsables políticos respecto a la importancia de la promoción de la salud en los primeros años de vida.

Gesundheitsförderung Schweiz (Promoción de la Salud Suiza) es una fundación con participación de los cantones y aseguradoras y que, por mandato legal, emprende, coordina y evalúa medidas para el fomento de la salud (Ley suiza del Seguro de Enfermedad, artículo 19). La fundación está sujeta al control del Estado federal. Su máximo órgano de decisión es el Consejo de la Fundación y tiene oficinas en Berna y Lausana. A través de la recaudación de las aseguradoras, cada ciudadano suizo hace una contribución anual de 4,80 CHF a favor de la fundación Gesundheitsförderung Schweiz. Más información: [alemán](#), [francés](#), [italiano](#)

Ejemplo de un plan de comidas diario

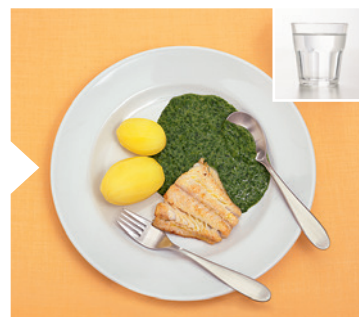
Muesli con copos de avena, plátano y leche



Tomates cherry + dado el caso, pan



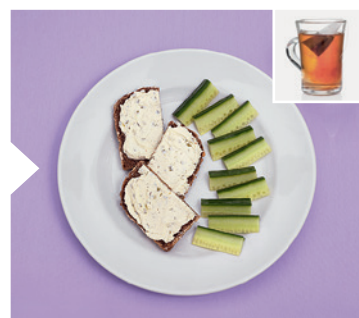
Pescado, carne, huevo o tofu, patatas, espinacas y aceite de colza



Yogur natural con fresas frescas + dado el caso, pan integral crujiente



Pan integral con queso fresco y pepino



Bebidas

Adecuadas de forma ilimitada: agua del grifo*, agua mineral, infusión de hierbas o de frutas sin edulcorar



* En Suiza se puede beber el agua del grifo. Tiene buen sabor y es totalmente higiénica.

Adecuadas con limitación: máximo 1 vez al día 1 dl de zumo (100% fruta, sin azúcares añadidos) rebajado con la misma cantidad de agua



No adecuadas: siropes, refrescos, bebidas de zumo de frutas, infusiones infantiles instantáneas y bebidas con cafeína (p. ej., cola, té helado)



Dulces y aperitivos salados



Si se comen dulces o aperitivos salados, en ese caso máximo 1 ración al día.

Cada ración ilustrada se corresponde con aprox. 95 kcal (kilocalorías).

Comer a la mesa

Comidas regulares

Habítúe al niño a un ritmo regular de comidas y periodos sin comida. En muchas familias, lo habitual es hacer tres comidas principales (desayuno, comida, cena) y dos pequeños tentempiés intermedios a media mañana y a media tarde (merienda). ¿Este ritmo encaja con su familia? En caso negativo, busque conjuntamente con su hijo un ritmo propio y claro que puedan cumplir. Entre las comidas no se debe comer ni picar.

Comidas principales

Las comidas principales están siempre compuestas por:

- **verduras o frutas** (según la temporada, por ejemplo, pepino, zanahoria, tomates *cherry*, hinojo, manzana, uvas, albaricoques)
- un **alimento rico en almidón** (por ejemplo, pan, copos de cereales, patatas, pasta, arroz, lentejas, garbanzos)
- un **alimento rico en proteínas** (por ejemplo, leche, yogur, *quark*, queso fresco *blanc battu*, requesón, queso, carne, pescado, huevo o tofu)
- una **bebida sin edulcorar** (por ejemplo, agua, infusión de frutas o de hierbas)
- un poco de aceite de colza para la preparación

Para una comida equilibrada, las verduras, frutas y el alimento rico en almidón deberían constituir la porción de mayor tamaño del plato. Los alimentos ricos en proteínas deben constituir porciones menores.

Solo se debería comer carne, pescado, huevos o tofu una vez al día. En cuanto a los lácteos, se recomiendan 3 raciones diarias.

Tentempiés

La comida de media mañana y la merienda se componen siempre de:

- **frutas o verduras** (por ejemplo, manzanas, uvas, albaricoques, pepino, zanahoria, tomates *cherry*, hinojo)
- una **bebida sin edulcorar** (por ejemplo, agua, infusión de frutas o de hierbas)



Agua del grifo* o mineral



Infusión de frutas/hierbas sin azúcar

* En Suiza se puede beber el agua del grifo. Tiene buen sabor y es totalmente higiénica.

Según el hambre que se tenga, a media mañana se puede añadir un producto con almidón (por ejemplo, pan, pan crujiente, tortitas de maíz) y/o un lácteo (por ejemplo, yogur o queso).

¿Cuánta fruta y verdura necesitan los niños?

Se recomiendan 5 raciones al día; de ellas, 3 raciones de verduras y 2 de fruta. Una ración se corresponde con el tamaño de la mano de un niño. Según va creciendo, las manos se hacen más grandes y, por lo tanto, también «crecen» las raciones de verduras y frutas.



Sano y con sabor

Partimos de que todos los padres quieren que sus hijos se alimenten de forma equilibrada y variada. Usar trucos, hacer comer a la fuerza o usar argumentos del tipo «¡Es sano!» no suelen dar resultado o son incluso contraproducentes.

Los siguientes consejos pueden ayudarle:

- Coman juntos con la mayor frecuencia posible.
- Dedíquele tiempo a comer.
- Como progenitores, sean conscientes de su rol como modelos. Las predilecciones, reticencias y preferencias suelen caracterizar el comportamiento alimenticio del niño. Anticipe a su hijo qué espera de él.
- Aliente a su hijo a probar alimentos desconocidos. Aunque no le haya gustado demasiado el alimento nuevo, vuelva a ofrecérselo otro día. A menudo es necesario probarlo varias veces (al menos ocho veces) hasta que le sepa bien.
- Como progenitores deciden qué es lo que se sirve a la mesa. Preste atención a que haya una variedad saludable.
- Su hijo debe decidir por sí mismo qué y cuánto come de todo lo que se le ofrece. Los niños tienen una buena percepción del hambre y la saciedad; no obligue a su hijo a comer y terminarse la comida.
- La comida no tiene nada que ver con el desempeño. No elogie ni reprenda a su hijo por la cantidad que come. Es mejor que lo elogie por sus intentos de comer por sí solo.
- No transforme la mesa en una lucha. Si los niños perciben que lloriqueando o negándose a comer reciben más atención o que incluso consiguen que les cocinen algo distinto, en la siguiente comida repetirán el comportamiento.
- No use la comida como consuelo, recompensa ni castigo.
- Cree un ambiente agradable durante las comidas. Trate a su hijo valorándolo y con humor.
- Deje que su hijo le acompañe a la compra, durante la preparación de la comida o al poner la mesa. A los niños suele gustarles.

Información adicional

- Folleto «Alimentación de lactantes y niños pequeños» ([alemán](#), [francés](#), [italiano](#)) del Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV, Oficina Federal de Seguridad Alimentaria y Veterinaria)
- Folleto «Alimentación de lactantes» ([alemán](#), [francés](#), [italiano](#)) del Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV, Oficina Federal de Seguridad Alimentaria y Veterinaria)
- Enlace del BLV sobre la alimentación de lactantes y niños pequeños ([alemán](#), [francés](#), [italiano](#))
- Hojas informativas de la Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE, Sociedad Suiza de Alimentación) ([alemán](#), [francés](#), [italiano](#))
- [Consejos para tentempiés y meriendas equilibrados](#)
- Comer en comunidad, cultura a la mesa: [PEP – Gemeinsam essen / Zehn wichtige Erkenntnisse](#) (alemán)
- [Guide pratique. Alimentation et mouvement pour enfants de 0 à 4 ans](#) (francés)
- Oferta de proyectos recomendados por Gesundheitsförderung Schweiz (Promoción de la Salud Suiza) dirigidos a niños y padres ([alemán](#), [francés](#), [italiano](#))

Información y asesoramiento personalizado en Suiza

- Oferta de asesoramiento de la consultoría para madres y padres ([alemán](#), [francés](#), [italiano](#))
- Direcciones de nutricionistas profesionales ([alemán](#), [francés](#))
- Información sobre alergias e intolerancias ([alemán](#), [francés](#), [italiano](#), [inglés](#))