



GUÍA DE ALIMENTACIÓN INFANTIL



Contenido:

- **LA ALIMENTACIÓN DE LOS BEBÉS (0-6 MESES) 5**
- **LA ALIMENTACIÓN DE LOS BEBÉS (6-12 MESES) 8**
- **LA ALIMENTACIÓN INFANTIL EN LA PRIMERA ETAPA PREESCOLAR (12-24 MESES) 11**
- **LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO EN LA SEGUNDA ETAPA PREESCOLAR (4-6 AÑOS) 15**
- **LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO EN EDAD ESCOLAR (6-12 AÑOS) 18**
- **LA ALIMENTACIÓN INFANTIL EN LA PUBERTAD (12-15 AÑOS) 21**
- **ALIMENTACIÓN SANA Y NUTRITIVA PARA NUESTROS HIJOS: TODAS LAS CLAVES 25**
- **HÁBITOS PARA ASEGURAR UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN INFANTIL 27**
- **PRECAUCIONES EN LA ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE (0-6 MESES) 29**
- **INTRODUCIR NUEVOS ALIMENTOS EN LA DIETA DEL BEBÉ (6-12 MESES) 32**
- **EVOLUCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN EN LA PRIMERA ETAPA PREESCOLAR (12-24 MESES) 35**
- **CONSOLIDAR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA SEGUNDA ETAPA PREESCOLAR (4-6 AÑOS) 37**
- **ADAPTAR LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO A LA RUTINA ESCOLAR (6-12 AÑOS) 39**
- **LA ALIMENTACIÓN INFANTIL EN ÉPOCA DE CAMBIOS: LA PUBERTAD (12-15 AÑOS) 41**



Una correcta alimentación infantil es el pilar sobre el que se asienta la salud y el desarrollo adecuado de nuestros hijos. De ella depende el funcionamiento de su organismo, su crecimiento y su desarrollo tanto físico como mental.

Si conseguimos sentar las bases de una alimentación saludable y nutritiva durante la infancia, crearemos en nuestros hijos unos hábitos que los acompañarán toda la vida y que incluso pueden [ayudarlos a mejorar su rendimiento escolar](#).



Cómo asegurar una adecuada alimentación infantil



Durante todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la edad adulta, una alimentación sana y equilibrada resulta fundamental para evitar enfermedades y mantener una buena salud física y mental.

Sin embargo, esta importancia es aún mayor durante la etapa de crecimiento, pues es **a lo largo de estos años**

cuando se hace más necesario el aporte de vitaminas, proteínas, hidratos de carbono y grasas, en la correcta proporción para el desarrollo físico.

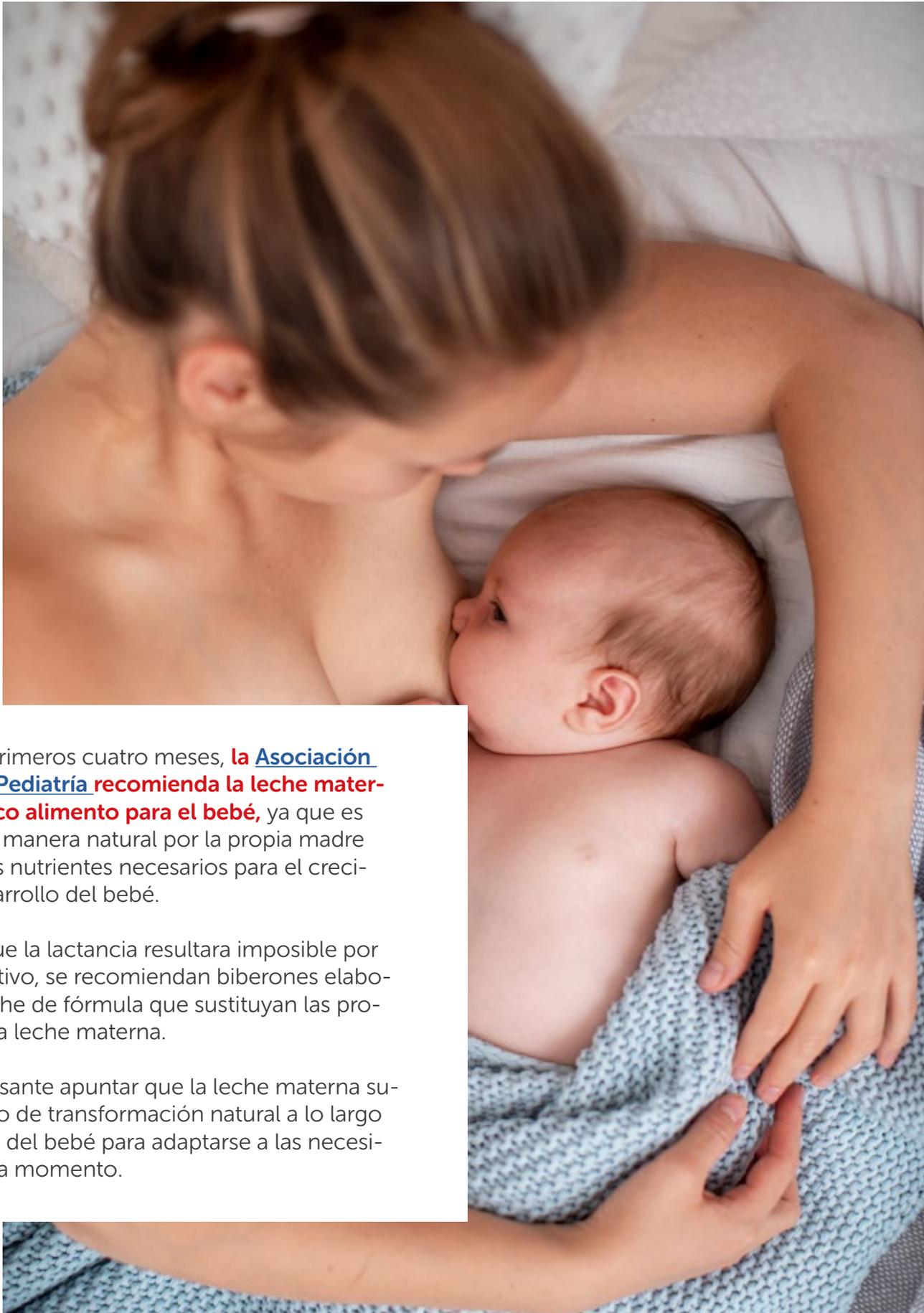
No debemos olvidar que **una nutrición adecuada y la práctica de ejercicio o actividad física son las principales armas para evitar numerosas enfermedades**

infantiles que podrían afectar al niño y alargarse durante el resto de su vida..

Por ello, debemos adaptar la alimentación del niño a las necesidades específicas de su edad.



**LA ALIMENTACIÓN
DE LOS BEBÉS
(0-6 MESES)**



Durante los primeros cuatro meses, **la Asociación Española de Pediatría recomienda la leche materna como único alimento para el bebé**, ya que es producida de manera natural por la propia madre y contiene los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé.

En caso de que la lactancia resultara imposible por cualquier motivo, se recomiendan biberones elaborados con leche de fórmula que sustituyan las propiedades de la leche materna.

Resulta interesante apuntar que la leche materna sufre un proceso de transformación natural a lo largo del desarrollo del bebé para adaptarse a las necesidades de cada momento.

Transformación de la leche materna



Leche pre-calostro

se produce antes del nacimiento. Es alta en proteínas y sería necesaria en caso de un nacimiento prematuro del bebé.



Leche intermedia o de transición

hasta el decimoquinto día. Contiene más agua y lactosa que el calostro y, como su nombre indica, sirve de transición entre este y la leche madura.



Leche calostro

adaptada a las necesidades del recién nacido durante los primeros cuatro o cinco días. Se produce en cantidades muy pequeñas, ya que las exigencias del bebé son limitadas, y es muy rica en células de defensa del intestino. Es la leche que proporcionará al bebé su primera protección contra virus, bacterias, parásitos y hongos.



Leche madura

la que tomará el bebé a partir del decimoquinto día. Es rica en agua, lactosa, proteínas y ácidos grasos que ayudarán al aumento de peso del lactante. También posee vitaminas y minerales esenciales para su desarrollo, como calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio y zinc.

**LA ALIMENTACIÓN
DE LOS BEBÉS
(6-12 MESES)**





Numerosos estudios pediátricos a cargo de organizaciones de importancia como la OMS recomiendan alargar la lactancia materna hasta los dos años, siempre que la madre y el hijo lo acepten de forma natural.

Sin embargo, **a partir de los seis meses de edad, podemos introducir de manera progresiva otros alimentos para favorecer las necesidades alimenticias del niño.** No

olvidemos los [beneficios de los purés de frutas para los niños.](#)

Esta adaptación se realizará de manera gradual, para permitir que el bebé se acostumbre a nuevos sabores, y siempre pendientes por si detectamos posibles alergias o intolerancias.

Algunos alimentos con los que podemos comenzar esta adaptación son: **cereales, verduras, frutas.**



Introduce los nuevos alimentos de forma progresiva, dando tiempo entre un sabor y otro

El niño puede necesitar tiempo para aprender a disfrutar de un alimento nuevo, por lo que deberemos ofrecérselo de manera progresiva, dándole tiempo entre un nuevo sabor y otro, y siempre sin presionarlo. Es importante aprender [cómo introducir la fruta en la alimentación infantil](#), así como cualquier otro tipo de alimento.

**LA ALIMENTACIÓN
INFANTIL EN LA
PRIMERA ETAPA
PREESCOLAR
(12-24 MESES)**





Es en esta etapa cuando el niño desarrolla el gusto con nuevos sabores y texturas. Sus gustos se verán influenciados por los hábitos de los padres, por lo que **es necesario que los adultos sirvan de ejemplo para sentar las bases de una correcta alimentación.**

A partir de los doce meses, el niño ya es capaz de comer de manera independiente, comienza a utilizar el vaso sin asas, la cuchara y, poco a poco, se acostumbrará también al tenedor.

Durante la etapa preescolar podremos ofrecer al niño todo tipo de alimentos, en el marco de una dieta variada y equilibrada.



La leche

continúa siendo un alimento básico bebé para satisfacer las necesidades diarias de Vitamina D del bebé. A esta edad, se aconseja entre 500cc. y 700cc de leche entera, que puede reemplazarse con otros productos lácteos como yogur y queso.



Carne
entre 50gr. y 100gr.



Los cereales
aportan la cantidad de hierro necesaria para su desarrollo



Vegetales
dos porciones al día, crudos o cocidos.



Fruta
una porción.



No te extrañes si un día tiene mucho apetito y otro tiene poco: depende mucho de su actividad física

Esta es una etapa en la que **el hambre del niño depende mucho de su actividad física y puede variar mucho de una comida a otra**. No es de extrañar que una comida copiosa vaya seguida de otra más ligera, o incluso, un día en que se haya comido mucho venga seguido de un día de poca hambre.

**LA ALIMENTACIÓN
DEL NIÑO EN LA
SEGUNDA ETAPA
PREESCOLAR
(4-6 AÑOS)**





Aprovecha la receptividad del niño para introducir hábitos de alimentación saludable

Durante estos años, el niño es muy receptivo a los mensajes que le llegan desde fuera. Tanto la familia como los amigos, profesores y medios de comunicación pueden influir en el modo en que se relaciona con la comida y los distintos alimentos. Por eso, **deberemos aprovechar esta época para consolidar sus hábitos de alimentación infantil de una manera saludable.**





Para asegurar una [correcta alimentación infantil en la etapa escolar](#), deberemos tener en cuenta diversos hechos que suceden durante estos años:

- **Las necesidades nutritivas del niño aumentan**, debido a una mayor actividad física y mental.
- **Se desarrolla una preferencia por los alimentos dulces**, de alto valor energético, frente a los salados.
- **Ya son capaces de comer solos**, aunque deberemos enseñarles a masticar bien la comida y a comer despacio.
- **Hay que priorizar los alimentos con alto contenido en fibra** (verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos...) **y en calcio** (lácteos, sobre todo, yogur)
- **Evita el consumo de grasas y chucherías**, caramelos, bollería...
- **Asegura la correcta hidratación** del niño a lo largo del día.

**LA ALIMENTACIÓN
DEL NIÑO EN EDAD
ESCOLAR
(6-12 AÑOS)**





Esta es la época de mayor desarrollo y actividad física, por lo que **encontraremos enormes variaciones en las necesidades de energía y en la cantidad de alimentos que necesiten de un día para otro.**

Igual que en los años anteriores, los niños sufrirán una gran influencia en sus gustos, si bien **la familia perderá relevancia a favor de sus amigos, compañeros de colegio** o medios de comunicación.



Son unos años en los que los niños ya han descubierto lo que les gusta y, según esas influencias de las que hemos hablado, **comenzarán a exigir las comidas de su preferencia**, generalmente dulces y productos ricos en hidratos de carbono (hamburguesas, comida rápida, refrescos)

que compensen el gasto de energía propio de la edad y que estimulen sus receptores gustativos.

Por ello, debemos fomentar el consumo de alimentos saludables (frutas, verduras, cereales) frente a los menos saludables (chucherías, gra-

sas). Este sería uno de los **beneficios de cocinar en familia**, ya que resulta una oportunidad perfecta para integrar a los niños en el proceso de cocinado y animarlos a comer de todo, probar diferentes sabores y entender la necesidad de una alimentación saludable.

**LA ALIMENTACIÓN
INFANTIL EN LA
PUBERTAD
(12-15 AÑOS)**





Durante la pubertad y adolescencia, el niño sufre toda una serie de cambios físicos y emocionales que lo llevarán a través de esta fase de aprendizaje hasta la edad adulta.

Esta etapa conlleva también unas necesidades alimentarias específicas, que respondan a los cambios físicos y hormonales propios de cada sexo.

El crecimiento rápido y el aumento de la masa muscular exigen una mayor ingesta de proteínas y alimentos de alto valor energético.

Incluye zumos de frutas en su dieta para sustituir picoteos u otros productos menos saludables

También es una época de cambios en la vida social del niño, que deberemos tener en cuenta para adaptar su alimentación:

- **Las comidas en casa se ven sustituidas por comidas fuera**, con frecuencia en restaurantes de comida rápida y con productos poco saludables, con altos niveles de grasa, colesterol y azúcar, y un menor consumo de productos ricos en fibra, vitaminas o minerales.
- **Las prisas pueden llevarlos a saltarse comidas**, principalmente el desayuno, y a sustituirlo por cualquier picoteo en el colegio. Por eso es interesante recurrir a productos como los [zumos de frutas en la](#)



[adolescencia](#) y cualquier etapa escolar, ya que pueden llevarlos consigo y tomarlos en cualquier lugar.

- **La obsesión con el aspecto físico comienza a afianzarse a estas edades y aumenta el riesgo de aparición de trastornos de conducta alimentaria**, como anorexia o bulimia, por lo que deberemos estar muy pendientes de que el niño no tienda a seguir dietas restrictivas o a mostrar una excesiva preocupación por este tema.



En resumen, consejos para asegurar una correcta alimentación infantil

Como hemos visto, a lo largo de las diferentes etapas en la vida de un niño, **las pautas para asegurar una alimentación adecuada son las mismas, y las podemos aplicar también a los adultos:**

- Priorizar los alimentos naturales, frutas y verduras.
- No saltarnos ninguna comida y asegurar una correcta variedad y equilibrio en las mismas.
- Asegurar una correcta hidratación.

De esta manera, tanto nuestros hijos como nosotros mismos nos aseguraremos en lo posible una buena salud física y mental.



**ALIMENTACIÓN SANA
Y NUTRITIVA PARA
NUESTROS HIJOS:
TODAS LAS CLAVES**





Una correcta alimentación infantil, sobre todo en los primeros años del niño, es el pilar sobre el que se asientan aspectos tan importantes como la salud, la capacidad de aprendizaje y su habilidad para comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevas situaciones.

En la primera parte de esta guía te ofrecimos algunas claves sobre la alimentación infantil, qué alimentos son más adecuados para los niños y de qué manera adaptar su dieta a su edad y su desarrollo. Sin embargo, en ocasiones, la teoría no resulta sencilla de seguir, por eso **te proponemos algunas claves para que sepas cómo ofrecer a tus hijos una alimentación sana y nutritiva de la mejor manera posible.**

**HÁBITOS PARA
ASEGURAR UNA
ADECUADA
ALIMENTACIÓN
INFANTIL**





No olvides adaptar la alimentación a las exigencias del niño según su edad

Los hábitos que debemos seguir para una correcta alimentación en la infancia son los mismos que durante la edad adulta:

- Un desayuno saludable y nutritivo
- Una dieta variada, con preferencia de productos naturales
- Consumir las piezas recomendadas de frutas y verduras

Necesitamos conocer las exigencias de la alimentación del niño según su edad, qué alimentos son más necesarios en cada etapa del desarrollo y cómo introducirlos para que aprovechen al máximo sus beneficios.

Una nutrición adecuada nos ayudará a evitar enfermedades que podrían afectar al niño a lo largo de toda su vida. Por eso es importante que recordemos el importante [papel de los padres en la alimentación infantil](#) y, por tanto, en su salud.





**PRECAUCIONES EN
LA ALIMENTACIÓN
DEL LACTANTE
(0-6 MESES)**

Si estás dando el pecho, evita medicamentos no recomendados por tu médico

Durante los primeros cuatro meses, la alimentación del bebé debe basarse exclusivamente en la leche materna, ya que esta proporciona los nutrientes necesarios para su desarrollo.

Es de vital importancia que la madre tenga cuidado con lo que ingiere, pues las propiedades o incluso el sabor de los alimentos que ella tome pueden afectar a la leche que proporcione al bebé.

Se recomienda suprimir productos como:

- Tabaco.
- Bebidas estimulantes como café, té, cola, cacao.
- Bebidas alcohólicas como vino, licores y



cerveza (incluso aquella que se anuncia como Sin alcohol, pues siempre tiene algún grado alcohólico).

- Vegetales que alteren el sabor de la leche materna, como coliflor, espárragos, pepino, pimiento o alcachofa.

También se recomienda evitar en todo lo posible los medicamentos que no sean estrictamente recomendados por su médico de cabecera.

Una correcta alimentación con leche materna

Durante las primeras semanas, la leche materna se administrará a libre demanda, sin horarios ni rutinas establecidas. Tampoco un tiempo ni cantidad determinados. El bebé deberá alimentarse cuando y cuanto quiera.

Aun así, en caso de que el lactante no se despertara durante la noche, es conveniente levantarlo para una toma, ya que de otro modo correremos el riesgo de que se deshidrate.

Puedes administrar las tomas a libre demanda durante las primeras semanas

La controversia: ¿Debemos dar agua a nuestro bebé an-



tes de los 6 meses?

Hay una teoría según la cual el bebé necesita agua para no deshidratarse. Esto no es cierto. **La leche materna está compuesta en un 88% de agua, por lo que cubre las necesidades hídricas del bebé durante los primeros seis meses de vida.**

Por el contrario, la ingesta de otras bebidas en este tiempo puede hacer que el niño se sienta saciado y rechace las

tomas de leche materna, mucho más rica en nutrientes, lo que acarrearía una peor nutrición y pérdida de peso.

Además, la toma de agua o bebidas no específicas para lactantes puede aumentar el riesgo de infecciones gastrointestinales u otras enfermedades.

Un bebé de edad inferior a seis meses no debe ingerir agua

**INTRODUCIR
NUEVOS ALIMENTOS
EN LA DIETA DEL
BEBÉ (6-12 MESES)**



A esta edad, el niño aún necesita leche para su correcto desarrollo, por lo que la toma diaria no debe ser inferior a 500cc. / día.

A partir de los 6 meses, puedes introducir algunos alimentos en la dieta de tu bebé para suplementar las necesidades nutricionales del crecimiento.

Lo más recomendable es consultar con el pediatra, pero aquí te ofrecemos unas ideas para orientarte:

- **A los 6 meses:** papillas de frutas o verduras y cereales sin gluten.
- **A los 7 meses:** añade al puré verduras y hortalizas que no le resulten indigestas. Por ejemplo, calabacín o puerro. También es el momento para darle a probar algunas carnes blancas trituradas y añadidas al puré, como pollo o pavo. Ya puedes empezar a introducir el gluten en su dieta.
- **A los 8 meses:** puedes alternar carne roja con la blanca. Ofrece trocitos pequeños de alimentos blandos para que se acostumbre a masticar y tragar. Un ejemplo sería jamón o patata cocidos.
- **A los 9 meses:** tres o cuatro veces por semana, puedes ofrecerle pescado blanco, como merluza, lenguado o rape.
- **A los 10 meses:** dale a probar yema de huevo.
- **A partir de los 12 meses:** ofrécele huevo entero y algunas legumbres.





Debemos vigilar siempre al bebé mientras come, para evitar riesgos de atragantamiento

Para facilitar que el niño se adapte a estos alimentos:

- Tritúralos y adapta la textura a la dentición del niño.
- Evita endulzantes o sal. Sobre todo, precocinados, conservas...
- Ofrécele alimentos en pequeños trozos, que pueda cogerlos con la mano, para que se familiarice con las formas, olores y texturas.

**EVOLUCIÓN DE LA
ALIMENTACIÓN EN
LA PRIMERA ETAPA
PREESCOLAR
(12-24 MESES)**



No olvides la importancia de la fruta en la infancia. Un niño entre 1 y 3 años debería comer cada día unos 200g de verdura y al menos 1 pieza de fruta

En esta época es cuando el niño incorpora a su dieta la comida familiar, y desarrolla el gusto con nuevos sabores y texturas.

- Evita el biberón e **introduce la comida en vasos o tazas**.
- Acostumbra al pequeño a tomar **cinco o seis comidas al día**.
- **Respetar los horarios de las comidas** y sigue una rutina que le indique que es la hora de comer.
- **Comparte con él la hora de la comida**, en un ambiente tranquilo y sin distracciones.
- **Evita picoteos** que puedan alterar su apetito. Sobre todo, los menos saludables.
- **No lo fuerces a terminar el plato**. Deja que decida cuándo está saciado, y evitarás futuros problemas de sobrepeso.



A young girl with light brown hair and bangs is smiling warmly at the camera. She is wearing a white t-shirt with a blue patterned apron. In front of her is a large bowl filled with fresh, vibrant vegetables, including a large head of green broccoli, several red and yellow tomatoes, a red bell pepper, a purple onion, and several orange carrots. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting like a garden or farm.

**CONSOLIDAR LA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN LA
SEGUNDA ETAPA
PREESCOLAR
(4-6 AÑOS)**

A estas edades debemos introducir cómo hábito cinco ingestas diarias

Estos son los años en los que debemos consolidar los hábitos de alimentación saludable que ya enseñamos al niño durante las anteriores etapas.

- **Desayuno:** Un desayuno completo debe contener lácteos, cereales y fruta.
- **Media mañana:** Lo ideal es una pieza de fruta o un bocadillo y una fuente de hidratación. Si el niño toma algo en el colegio, no debemos descuidar un [desayuno saludable que podemos incluir fácilmente en su mochila](#).
- **Almuerzo:** Distribuye el almuerzo en tres platos, un primero de verduras e hidratos (patatas, pasta o arroz), un segundo plato proteico (pescado, carne o huevo) con una guarnición adecuada según haya sido el entrante, y una pieza de fruta como postre
- **Merienda:** Al igual que a media mañana, un bocadillo saludable con un lácteo y una pieza de fruta o zumo.
- **Cena:** Según el almuerzo, aprovecharemos la cena para complementar la dieta del niño, intentando que contenga también los tres principales grupos alimenticios: frutas o verduras, hidratos y proteínas.





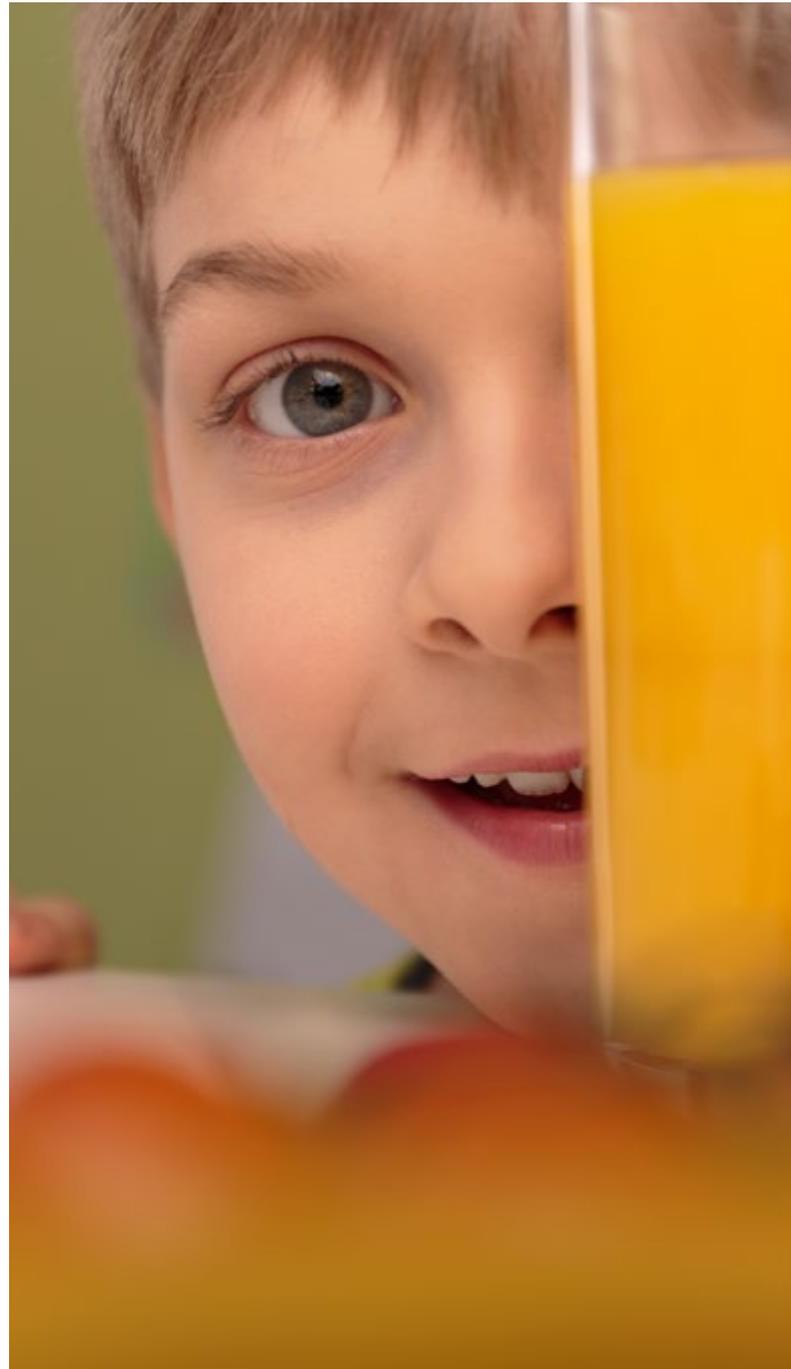
**ADAPTAR LA
ALIMENTACIÓN DEL
NIÑO A LA RUTINA
ESCOLAR
(6-12 AÑOS)**

Involucrar a nuestros hijos en la cocina es una buena oportunidad para que aprendan a elegir alimentos saludables

La alimentación infantil durante este período se verá influenciada por elementos ajenos al núcleo familiar, que pierde importancia a favor de los amigos, compañeros de clase o medios de comunicación.

A la hora de acostumbrar al niño a unos hábitos de alimentación saludables, el Stanford Children's hospital ofrece los siguientes consejos:

- **Establece horarios** de comida regulares.
- **Incluye a tus hijos en la preparación de los alimentos.** Una de las ventajas de cocinar en familia es que los niños se involucran y aprenden a tomar elecciones saludables.
- **Adapta el tamaño de las porciones** a las necesidades del niño
- **Asegúrate de que los niños ingieren líquido durante la actividad física** y a lo largo del día para prevenir la deshidratación



**LA ALIMENTACIÓN
INFANTIL EN ÉPOCA
DE CAMBIOS:
LA PUBERTAD
(12-15 AÑOS)**



Anima a tus hijos a hacer algún deporte para fortalecer sus músculos

El crecimiento, los cambios hormonales de cada sexo y el aumento de la vida social son factores que debemos tener en cuenta a la hora de establecer los hábitos de alimentación de los niños.

Para asegurarnos de que nuestros hijos llevan una alimentación saludable en esta etapa, podemos seguir unos simples consejos:

- **Promover una dieta variada y equilibrada**, priorizando la comida en casa mejor que fuera.
- **Mejor las carnes magras que las carnes rojas y los fritos.**
- **Consumir más pescado que carne**, pues tiene menor contenido energético y grasa.
- **Reducir la ingesta de huevos** a un máximo de tres a la semana.
- **Insistir en las cinco piezas diarias de frutas o verduras.**
- **Asegurar la correcta hidratación a lo largo del día.** Los niños tienen un gran aliado en los zumos de frutas para crecer sanos, ya que pueden llevarlos al colegio o en sus actividades fuera de casa
- **Animarlos a a práctica de algún deporte o actividad física.** Lo recomendable es una hora diaria, que puede realizarse en periodos de diez minutos cada uno. **Tres días a la semana, se recomienda actividad de fortalecimiento muscular para aliviar los dolores del crecimiento.**



En resumen, consejos para asegurar una correcta alimentación infantil

Asegurarnos de que seguimos unos hábitos correctos en la alimentación de nuestros hijos es tan sencillo como recordar algunos trucos:

- Promover una dieta variada en la que prioricemos alimentos naturales como frutas y verduras.
- Introducir los nuevos sabores y alimentos en la dieta del niño de una manera progresiva y sin forzar, mejor si lo hacemos como parte de un juego y si servimos como ejemplo con nuestros propios hábitos saludables.
- No olvidar nunca la importancia de la hidratación para su salud.
- Alentarlos a llevar una vida activa.





www.libbys.es