
Alimentación del niño de 2 a 5 años

Mi hijo ha cumplido dos años. ¿Cuál es la alimentación correcta que debo darle?

A partir de los dos años y hasta los cinco cambia la alimentación de tu hijo. Es ya un niño más mayor. Tu hijo es más activo y se va a iniciar la etapa de escolarización.

¿Cómo se le debe dar estos alimentos?

- La [leche y los derivados lácteos](#) aún son muy importantes ya que son la principal fuente de calcio. Debe tomar unos 500 ml al día entre leche y derivados lácteos. Pero hay que restringir mantequillas, margarinas y quesos grasos.
- Las [carnes](#) es mejor que no sean muy grasas. Hay que evitar la piel de las aves, sesos y vísceras. Limitar los embutidos por la gran cantidad de grasa que contienen.
- Los [pescados](#) mejor blancos que azules, son menos grasos.
- Los huevos no hay que tomar más de 1 al día o 3 a la semana.
- Es importante tomar dos o tres veces a la semana [legumbres](#).
- Los cereales son fuente de energía. Se recomiendan todos los días.
- Hay que tomar [dos o tres piezas de fruta](#) al día así como [verduras frescas todos los días](#). Aportan vitaminas y minerales.

¿Qué [tipo de leche](#) se recomienda en esta edad?

Sabemos que la leche es una fuente de calcio y que es recomendable tomar hasta 500 ml. El Comité de Nutrición de la *EPSCGHAN* y El Comité de Nutrición de la *Asociación Española de Pediatría* recomiendan que se tome leche entera por debajo de los 2-3 años de edad. A partir de esa edad se recomienda bajar el contenido en grasa de los lácteos para evitar los factores de riesgo cardiovascular u obesidad.

¿Cómo se debe repartir las calorías a lo largo del día?

Se recomienda tomar 5 comidas al día. Las calorías se reparten:

- 25% en el desayuno y almuerzo
- 30% en la comida

- 15-20 % en la merienda
- 25-30% en la cena

Es importante que al terminar la comida su hijo haya tomado el 55 % de las calorías recomendadas de todo el día. La mañana es el periodo de mayor actividad física e intelectual.

Mi hijo no quiere desayunar, ¿El desayuno es importante? [¿Si no desayuna que ocurre?](#) ¿Que ventajas aporta el desayuno?

[El desayuno](#) aporta una buena proporción de las calorías del día. Es el primer alimento que se toma al día después de 8-10 horas de ayuno.

Si no desayuna pone en peligro necesidades básicas de hierro, calcio, vitaminas como la A y B6, el magnesio y el zinc. El niño estará más irritable y se concentrará menos e interferirá en los procesos de aprendizaje.

¿Cual sería un desayuno adecuado?

Un desayuno adecuado debe incluir un lácteo que aporta sobre todo calcio, cereales que le aportarán energía y fruta o zumo donde se encuentran la mayoría de las vitaminas. Hay que recordar que [no debe tomar bollería](#).

¿Por qué es tan importante que coma bien a esta edad?

Tu hijo ya se ha hecho mayor. Debe comer ya una alimentación variada, tanto para crecer fuerte y sano como para prevenir enfermedades de adulto como la arteriosclerosis, la hipertensión arterial, la obesidad, o la diabetes...

Ahora es importante que le [enseñes a comer bien](#) ya que es el inicio de su forma de alimentarse de ahora en adelante. Además se completa la [erupción dentaría](#), se inicia de la escolarización, crecen mucho. Aumentan de peso entre 2 a 2,5 Kg año y crecen unos 12 cm. Por ello necesitan proteínas para la maduración de sus órganos.

¿Son importantes las comidas intermedias como almuerzo y merienda? ¿Qué alimentos son los recomendados?

Es muy importante vigilar estas [comidas intermedias](#). Hay que procurar que sean alimentos como frutas, lácteos, algún bocadillo casero y no caer en la tentación de dar bollerías o alimentos manufacturados, como: snaks, pasteles, refrescos o [zumos industriales](#). Son productos con elevada cantidad de grasa saturada, azúcar, colesterol y pocos nutrientes.

Mi hijo comía muy bien y ahora no quiere comer de casi nada ¿Por qué?

Los niños en esta edad se vuelven más [selectivos y caprichosos](#) con la alimentación. Rechazan alimentos que hasta ahora comían bien como las verduras.

Enséñale buenos hábitos, si es posible respetando sus gustos. Cocina de forma que los alimentos sean atractivos, y variados. Rechazan muchos alimentos nuevos. Hay que intentar que prueben los alimentos y que se acostumbren a comer de todo. Aceptan mejor los sabores dulces y rechazan los amargos, agrios o picantes.

Los [hábitos dietéticos](#) se establecen entre los 3-4 años de edad.

¿Es verdad que no deben de tomar sal?

[La sal en exceso](#) no es buena ni para los niños ni para los adultos. Con moderación no hay problema. Recordad que les estamos enseñando a comer ya como pequeños adultos. La sal es factor responsable de enfermedades como la [hipertensión](#).

Mi hijo quiere comer a todas horas. ¿Qué debo hacer?

Debes recordar que lo ideal es comer 5 comidas al día y que le estás [enseñando a comer](#). De todas formas te ayudará saber que los alimentos mas saciantes son los ricos en [proteínas](#), fibra y agua. Y los más sabrosos como chocolate helado y pasteles son menos saciantes y facilitan su consumo en exceso.

¿Hay que darles flúor a los niños para evitar las caries?

Hoy en día las aguas están suplementadas con más o menos [flúor](#), por lo que no hay que darles flúor extra.

Hay una enfermedad llamada fluorosis que se produce por toxicidad de flúor oral.

[Lávale los dientes](#) con pastas infantiles y cepillo suave, y enjuagues con flúor si lo indica el dentista por tener más riesgo de caries. Enseñe a no tragarse la pasta.

Sé que está creciendo. ¿Tiene hierro suficiente o debo de darle suplementos para [evitar la anemia](#)?

Los niños en esta edad necesitan de 10 a 15 mg al día de hierro al día, pero si la alimentación es adecuada, con carne y pescado, toman el hierro suficiente.

¿Es verdad que las grasas son malas? [¿Qué grasas debe tomar?](#)

Como en todo, un exceso no es bueno. La alimentación equilibrada debe tener un 30% de grasas. Pero [no todas las grasas son iguales](#).

- Las grasas **saturadas** no deben pasar de un 7%. Están en mantequillas, helados o carnes grasas.
- Las grasas **mono-insaturadas** se deben aportar en un 10%. Y se encuentran en el aceite de oliva, aceitunas, almendra, avellana, pistacho y aguacate.
- Las grasas **polinsaturadas** aportaran un 13%. Las encontramos en el aceite de maíz o girasol (ricos en omega 6) y en los pescados grasos como salmón, anchoas, sardinas y atún (ricos en omega 3).
- Las grasas **saturadas trans** no se recomiendan y son las que se encuentran en los chocolates, margarinas, snaks fritos envasados, manteca, sebo, embutidos, patés, nata, piel de las aves, aceites de [palma](#) y coco, pan de molde, etc.

Si mi hijo está con un poco de [sobrepeso](#) que [debo hacer](#)?

La alimentación debe ser variada y como hemos comentado con una buena proporción entre los alimentos. Se debe mantener las 5 comidas.

- La dieta debe ser variada y pobre en grasas
- Es más importante la calidad que la cantidad
- Respetar los horarios de las comidas eliminando las comidas entre horas
- Restringir las comidas rápidas que suelen ser muy grasas
- Tomar abundante agua
- Cocinar con poca grasa, cocido, poco salado y con aceite de oliva
- Evitar fritos, empanados, rebozados
- Desgrasar los caldos
- Evitar mantecas y tocinos
- Evitar salsas, como mayonesa
- Usar poca azúcar

¿Cómo acompañamos la comida es mejor usar agua o damos zumos para aumentar las vitaminas?

[El agua](#) es la mejor bebida. Hay que evitar los refrescos, zumos industriales, colas, té y café (por sus efectos excitantes).

Un niño de 2 a 5 años debe tomar de entre 1,3 a 1,7 l de agua al día.

Mi hijo es [estreñado](#). ¿Cuánta fibra debo darle? ¿Qué alimentos se recomiendan?

La cantidad de fibra en esta edad no está clara. La *Academia Americana de Pediatría* habla de 0,5 g por Kg de peso hasta los 10 años.

Lo importante es tomar una dieta rica en fibra y valorar si con ella se [corrige el estreñimiento](#). Los alimentos que tienen más [fibra](#) son: frutas, verduras, hortalizas, legumbres y [cereales integrales](#).

Entonces, ¿cuál sería una comida adecuada para mi hijo?

Hay diferentes formas de distribuir la alimentación para que coman de todo. Os pondremos un ejemplo de alimentación adecuada:

- El desayuno: Un lácteo, cereales y una fruta
- El almuerzo: Un lácteo, o una fruta o un bocadillo casero.
- La comida:
 - 1º plato: verduras, hortalizas, patata, pasta, arroz o legumbres
 - 2º plato: carne, pescado o huevo
 - 3º plato: postre compuesto por fruta fresca o un lácteo
- La merienda: se podría dar una fruta, un lácteo o un vaso de leche
- La cena: aportará aquellos alimentos que no se han comido en el resto del día.

Fecha de publicación: 5-06-2014

Última fecha de actualización: 14-11-18

Autor/es:

- [Cristina Royo Bolea](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Valencia
- [Montserrat Gracia García](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Valencia

