

# Alimentación de 1 a 3 años

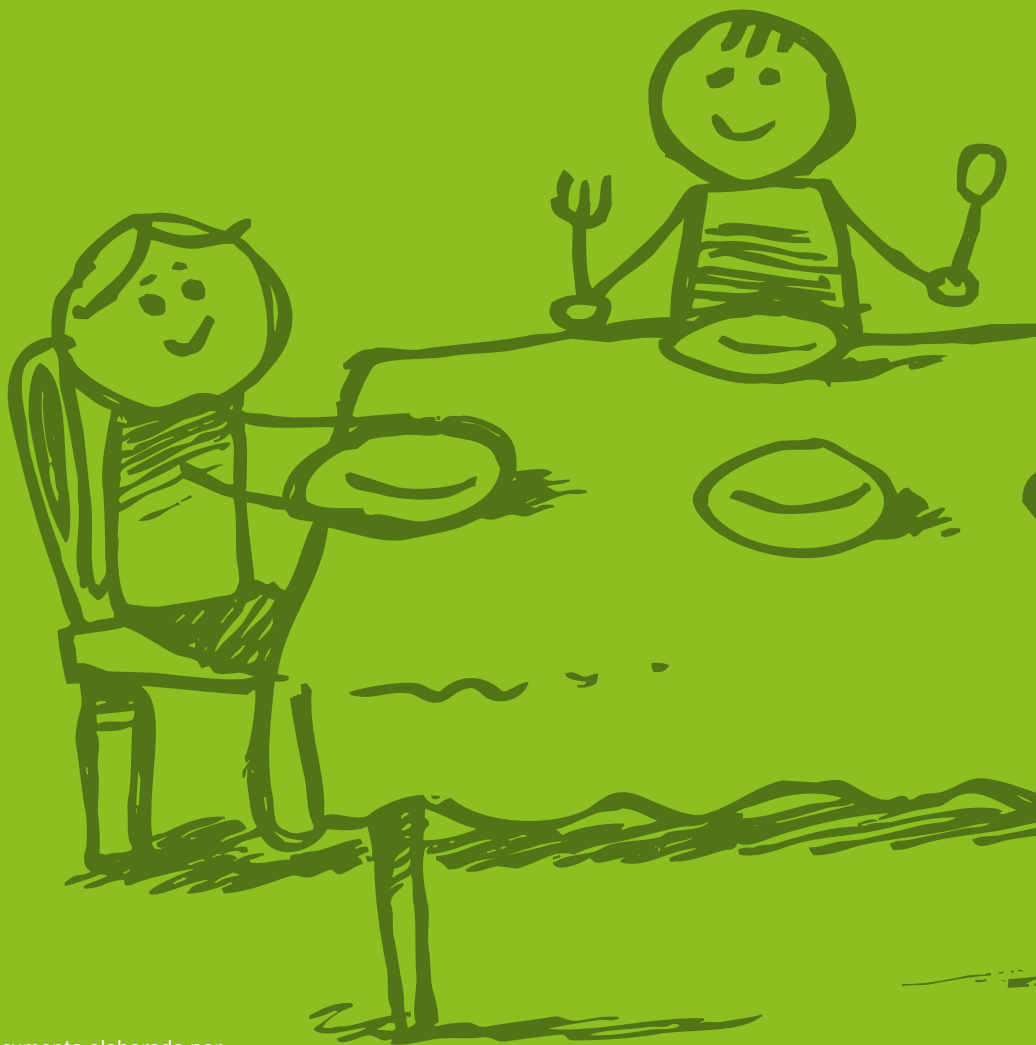
ORIENTACIONES PARA MADRES Y PADRES



La Rioja



ESCUELA  
DE SALUD  
La Rioja



Documento elaborado por:  
Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados  
Servicio de Promoción de la Salud

6ª edición revisada. 2022

Depósito Legal: LR - 692 - 2022

**Textos:**

M<sup>a</sup> Purificación Echeverría Cubillas. *Servicio de Promoción de la Salud*

M<sup>a</sup> Pilar Díez Ripollés. *Servicio de Promoción de la Salud*

Belén Galarreta Juez. *Servicio de Promoción de la Salud*

**Revisión:**

José Vicente Bernad Usoz. *Pediatra*

Patricia García Navas. *Pediatra*

María Ruiz del Campo. *Pediatra*

Elisa Cervera Año. *Nutricionista*

Sara Sanjuan Matute. *Nutricionista*

Ana Morales Morales. *Nutricionista*



# **Alimentación** **de 1 a 3 años**

**Orientaciones para madres y padres**



**La Rioja**



**ESCUELA  
DE SALUD**  
La Rioja

## Alimentación de 1 a 3 años



# COME VARIADO



## PRESENTACIÓN

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Además, nos protege de la malnutrición y de enfermedades como obesidad, diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares o algunos tipos de cáncer.

Niñas y niños adquieren los hábitos alimentarios principalmente en la familia; se inician con la incorporación de los diferentes alimentos, se establecen a partir del segundo año, se consolidan sobre los 10 años y persisten, en gran parte, a lo largo de la vida. También observan lo que compramos, cómo cocinamos y lo que comemos.

Queremos proporcionar, a madres y padres, recomendaciones sobre hábitos de alimentación saludable, y facilitar pautas que deberán ser adaptadas, según las indicaciones pediátricas, a las necesidades individuales de cada niño/a.

Unido a una buena alimentación es muy importante realizar actividad física todos los días.

**SEA UN BUEN EJEMPLO, COMA SANO Y  
REALICE ACTIVIDAD FÍSICA.**

## RECOMENDACIONES GENERALES

■ **Si se da lactancia materna, seguir con ella.**

■ **La transición a los alimentos sólidos debe ser gradual.**

Con paciencia y tiempo respete su ritmo y promueva su autonomía. Puede comenzar con alimentos semisólidos, aplastados o chafados y más tarde picados o troceados. No cometa el error de darle toda la comida pasada en forma de puré, es importante que aprenda a masticar correctamente.

■ **A partir de los dos años no dar biberones de leche o zumo.**

■ **La alimentación cuanto más variada, más equilibrada.**

Ofrezca a su hijo o hija variedad de alimentos saludables.

Diversificar los alimentos de cada grupo y priorizar los frescos y de temporada; por ejemplo, del grupo de verduras y hortalizas de invierno, puerros, calabaza, alcachofas, cardo, coles de Bruselas, berza, coliflor, brócoli...

Evite el error de no darle aquellos alimentos que a usted no le gustan.

Para aceptar un nuevo alimento, tienen que probarlo reiteradamente, entre 10 o 15 veces. Este proceso se realizará sin prisas, con tiempo, paciencia y perseverancia.



**Consejos** para favorecer el proceso de aceptación de los diferentes alimentos:

- Ofrecer los nuevos alimentos en muy pequeñas cantidades o mezclados con otros que le gusten; si los sigue rechazando espere un tiempo antes de volver a ofrecérselos y utilice otra forma de preparación.
- Los niños y niñas son más receptivos a comer un nuevo alimento cuando observan que las personas que les cuidan los comen con gusto.
- Emplear diferentes recetas. Por ejemplo, el calabacín: en puré, tortilla de calabacín y patata, salteado o pochado con otras verduras y hortalizas, en pisto, relleno...
- Presentar los platos de forma atractiva, en pequeñas raciones y a la temperatura adecuada.

**Preste atención a sus señales de hambre o saciedad, respételas.**

No forzarle a que coma más (excepto si lo ha aconsejado su pediatra).

**No utilizar los alimentos como premio o castigo, ni felicitarles si comen bien.**

**Evite alimentos sólidos que puedan suponer un riesgo de atragantamiento:** Granos de uva entera, trozos grandes de fruta o zanahoria, aceitunas, palomitas, frutos secos enteros (se pueden ofrecer triturados)... Eliminar las espinas del pescado y los huesos de la carne.

**Establecer un horario regular de comidas y realizar alguna de ellas en familia:** intentar comer los mismos alimentos y preparaciones, despacio y sin distracciones (TV, móvil, tableta...). Asegurarse que se sienten correctamente y junto al resto de la familia. El ambiente será distendido, agradable, facilitando la comunicación.



■ **Hay que darles alimentos cocinados en casa, productos frescos y de temporada**, cuando ello no sea posible, utilice productos congelados (descongelarlos en el frigorífico, nunca a temperatura ambiente). Evite el consumo de comidas preparadas o precocinadas de elaboración industrial.

■ **No añada a los alimentos azúcar, miel o edulcorantes.**

■ **Evite la sal** o cocine con muy poca, si la emplea, que sea yodada.

■ **El agua es la mejor bebida para saciar la sed.** No dar bebidas azucaradas como refrescos, batidos o zumos comerciales.

■ **No le ofrezca:** golosinas, galletas, helados, chocolatinas con rellenos; productos de pastelería, bollería y repostería industrial; ketchup, productos para aperitivos como “snack”, tortitas de arroz, patatas fritas, palomitas y similares... Estos productos aportan elevadas cantidades de grasas saturadas, azúcares y/o sal, son productos con gran aporte energético y escaso valor nutritivo. No deben ser utilizados como sustitutos del almuerzo o la merienda. Además, corremos el riesgo de que les sacien y no coman a su hora los alimentos necesarios.

■ **Cocine sano**, reduzca los fritos, rebozados y empanados e incremente los alimentos cocinados a la plancha, vapor, hervidos, papillote, guisados o asados. Evite condimentar los platos con concentrados de pastillas. No utilice sopas, cremas, purés o salsas industriales. Utilizar aceite de oliva, no mezclar aceites distintos. Siempre que sea posible consumir alimentos cocinados en casa.

■ **La alimentación vegetariana, vegana u otras**, pueden conllevar, si no están bien planificadas y suplementadas, deficiencias nutricionales y energéticas; por ello se aconseja, en estos casos, consultar con un profesional de la salud experto en alimentación.

**Para evitar accidentes emplear cubiertos y vajillas infantiles seguros.**

**Es importante incorporar la rutina del lavado de manos antes de las comidas y el cepillado de los dientes después.**

**Lea, antes de comprar un alimento,** la información nutricional e ingredientes del etiquetado, evitando los que contienen elevadas cantidades de grasa, sal y azúcares o aquellos con una lista de ingredientes excesivamente larga. Evite los alimentos elaborados con aceite de palma. Analice la publicidad, los alimentos que se publicitan no siempre son los mejores desde el punto de vista nutritivo.

| AL COMPRAR, LEER EL ETIQUETADO Y COMPROBAR LA CANTIDAD DE AZÚCARES QUE CONTIENEN LOS PRODUCTOS |                         |                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| AZÚCARES AÑADIDOS                                                                              | ALIMENTOS               | BEBIDAS                   |
| POCOS                                                                                          | Menos de 5 g por 100 g  | Menos de 2,5 g por 100 ml |
| MUCHOS                                                                                         | Más de 22,5 g por 100 g | Más de 11,2 g por 100 ml  |

| Al comprar, leer el etiquetado y comprobar la cantidad de sal que contienen los productos. |                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1,25g                                                                                      | <b>MUCHA SAL</b><br>de sal o más por cada 100 g o ml de alimento  |
| 0,25g                                                                                      | <b>POCA SAL</b><br>de sal o menos por cada 100 g o ml de alimento |

**Si la comida la realiza en el comedor escolar** deberá conocer el menú, para así poder complementar su dieta con las comidas que haga en casa.

**Cuando se coma fuera de casa,** evitar los lugares de comida rápida o comida basura. Preste atención a los llamados “menús infantiles”, algunos contienen alimentos poco recomendables como nuggets, salchichas, patatas fritas, rebozados...

**Estimular la práctica de actividad física diaria apropiada a su edad.** Juegue con sus hijas e hijos. Evite su exposición a las pantallas (ordenador, móvil, tableta, TV...)

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

■ **Realizar 4 o 5 ingestas al día:** 3 comidas principales (desayuno, comida, cena) y 2 ligeras (almuerzo y merienda).

■ **El desayuno deberá incluir los siguientes grupos de alimentos:**

- **Lácteos:** leche de vaca entera o queso fresco o yogur natural o kéfir. No endulzar con azúcar, miel...
- **Cereales integrales:** pan de panadería, repostería hecha en casa (harina integral, aceite de oliva, poco azúcar o endulzar con fruta muy madura, frutas desecadas, dátiles, harina de algarroba, cacao puro ...), cereales (copos de avena, copos de maíz, muesli... no azucarados ni chocolateados).
- **Frutas:** Frescas, de temporada y muy troceada. Ocasionalmente fruta batida. Evitar el zumo, aunque sea casero.

■ **Leche de vaca entera y/o derivados:** deben consumir de **3 a 4 raciones diarias** (500-700 cc). Una ración equivale a 125/150 ml de leche. Su equivalencia con otros lácteos es:

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| 125-150 ml                  | ½ vaso grande  |
| 125 g de yogur              | 1 yogur        |
| 40-60 g de queso fresco     | 1 ración       |
| 20-30 g de queso semicurado | 1-1 y ½ loncha |

\*1 yogur = ½ vaso grande de leche





**En el almuerzo y la merienda se aconseja darles pequeñas cantidades de alimentos** (para evitar que pierdan el apetito en la comida o en la cena), alternado entre fruta fresca de temporada, yogur natural, leche, pequeños bocadillos de pan integral (con queso fresco, con aceite de oliva, con tomate natural, con aguacate...). Evitar embutidos, productos de bollería, zumos, batidos y productos lácteos azucarados de origen industrial.

**Carne:** Consumir de **2 a 3 veces a la semana**.

Mejor carne blanca (pollo, conejo, pavo...) que roja (cerdo, cordero, ternera...) Elegir las partes magras, eliminar la grasa visible y la piel de las aves. Evitar las carnes procesadas: salchichas, hamburguesas, beicon...

**Nota:** Los niños y niñas menores de 6 años no deben consumir carne procedente de animales cazados con munición de plomo, ya que este metal es neurotóxico (afecta al sistema nervioso central en desarrollo).

|                              |                 |
|------------------------------|-----------------|
| Raciones (pesadas en crudo): | 1 año: 20-30 g  |
|                              | 2 años: 30-40 g |
|                              | 3 años: 40-50 g |

■ **Pescado:** consumir de **3 a 4 veces a la semana**, variados (de 2 a 3 raciones de pescado blanco y 1 ración de pescado azul pequeño), libres de espinas.

|                              |                 |
|------------------------------|-----------------|
| Raciones (pesadas en crudo): | 1 año: 30-40 g  |
|                              | 2 años: 40-50 g |
|                              | 3 años: 50-60 g |

**Evitar:**

- Por la presencia de mercurio, el consumo de: atún, cazón, fletán, lucio, marlín, marrajo, pez espada o emperador, tiburón, tintorera.
- Por la presencia de cadmio, el consumo de: cabezas de gambas, de langostinos, de cigalas y el cuerpo de los crustáceos parecidos al cangrejo.

■ **Frutas:** consumo de **3 a 4 piezas pequeñas al día** (100 g por ración) de fruta fresca variada y de temporada. Una de ellas será rica en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresas...). Lavar bien la fruta o pelarla para reducir los residuos de pesticidas.

■ **Verduras y hortalizas:** consumo de **2 a 3 raciones al día** (100-150 g en crudo por ración), una de ellas sin cocinar (en ensalada). Alternar entre las diferentes variedades y que sean locales y de temporada.





La cocción destruye vitaminas, por ello hay que procurar cocerlas al vapor, con poca agua, en olla a presión o con cierre hermético y controlar el tiempo.

**Nota:**

*Por precaución, para minimizar el riesgo de exposición a nitratos en poblaciones sensibles (bebés y población infantil de corta edad), se recomienda:*

- Evitar las espinacas y las acelgas antes del primer año de vida.
- En niños/as de 1-3 años no dar más de media ración de acelgas o espinacas al día (45 gramos).
- No dar espinacas y/o acelgas a niños/as que presenten infecciones bacterianas gastrointestinales.
- Borraja, se recomienda no incluirla antes de los 3 años de vida.
- El lavado y la cocción de las verduras (desechando siempre al final el agua resultante) ayudan a reducir el contenido en nitratos.
- No mantener a temperatura ambiente las verduras cocinadas. Conservar en el frigorífico si se van a consumir en el mismo día, si no, congelar.

■ **Legumbres:** consumo de **2 a 4 veces por semana**. La ración será de 30-40 g (en crudo) de plato principal o 20 g si es como guarnición. Las legumbres por su aporte de hidratos de carbono y proteínas, se pueden tomar como plato único. Se recomienda cocinarlas con verduras, hortalizas y/o cereales (arroz, cuscús...).

■ **Huevos:** consumo de **3 a 4 huevos pequeños a la semana** y nunca más de un huevo al día. Si es posible ecológicos o camperos. En su preparación comprobar que esté suficientemente cocinado.

■ **Pan, patata, arroz o pasta:** consumo de **4 a 6 raciones al día** de entre todos estos alimentos. Las raciones serán de: 100 g de patata cocida (1 patata pequeña) o 75 g de pasta o arroz cocido (1 cazo) o 25 g de pan de panadería. Se recomiendan las variedades integrales, aportan más nutrientes y fibra.

■ **Consumo de aceite de oliva virgen extra para los aliños y para cocinar.**

■ **Es aconsejable que los segundos platos se acompañen de:**

- Guarnición de ensalada, cuando el primer plato sea legumbre, arroz, pasta o patata.
- Guarnición de hortalizas (pimientos, setas, champiñones, berenjena, espárragos, calabacín, cebolla...) cuando el primer plato sea verdura o sopa.





## SUGERENCIAS

**Las sopas** de elaboración casera son muy aceptadas por niñas y niños. En ellas se pueden añadir carnes, pescados y huevo duro, finamente picados y/o fideos, estrellas o arroz...

**Los purés** resultan más sabrosos si se les añade aceite de oliva crudo.

**La salsa bechamel hecha en casa**, elaborada con aceite de oliva, harina integral y leche, puede servir para introducir y mezclar con otros alimentos: verduras, pasta, carnes, pescados...

**El gazpacho y el salmorejo**, de elaboración casera, son alimentos recomendados para el verano.

**Las legumbres** pueden tomarse en ensalada (mezclando con arroz, pimienta, cebolla, pepino, tomate, zanahoria...) o como hamburguesa casera, humus...

**Las tortillas** son fáciles de masticar y resultan muy apropiadas para introducir verduras y hortalizas: calabacín, champiñones, setas, espárragos...

**Las ensaladas de arroz y de pasta** pueden ser platos únicos: arroz o pasta integral+ huevo duro+ pimienta+ tomate+ cebolla+ guisantes...

EJEMPLO DE MENÚS

SEMANAL

|        | LUNES              | MARTES                                    | MIÉRCOLES                      | JUEVES             | VIERNES                        | SÁBADO                         | DOMINGO                        |
|--------|--------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|--------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| COMIDA | Verdura con patata | Legumbre con verduras/ hortalizas y arroz | Arroz con verduras/ hortalizas | Ensalada           | Pasta con hortalizas           | Ensalada                       | Arroz con verduras/ hortalizas |
|        | Carne              |                                           | Carne                          | Legumbre con arroz | Pescado con ensalada           | Legumbre                       | Huevo                          |
|        | Fruta              | Fruta                                     | Fruta                          | Fruta              | Fruta                          | Fruta                          | Fruta                          |
| CENA   | Ensalada           | Ensalada                                  | Ensalada                       | Verdura            | Ensalada                       | Patata                         | Ensalada                       |
|        | Legumbre           | Pescado con patata                        | Huevo                          | Pescado            | Huevo con verduras/ hortalizas | Carne con verduras/ hortalizas | Pescado                        |
|        | Fruta              | Fruta                                     | Fruta                          | Fruta              | Fruta                          | Fruta                          | Fruta                          |

Agua y pan integral en todas las comidas. Cuando se come pasta o arroz no es necesario ingerir pan.

INVIERNO

|        | LUNES                        | MARTES                                 | MIÉRCOLES                         | JUEVES                         | VIERNES                                           | SÁBADO                | DOMINGO                                              |
|--------|------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------|
| COMIDA | Brócoli con patata           | Lentejas guisadas con verduras y arroz | Crema de calabaza y puerro        | Garbanzos con verduras y arroz | Macarrones integrales con salsa de tomate natural | Alubias con verduras  | Paella de verduras con pescado                       |
|        | Conejo con pimientos         |                                        | Lomo con lechuga                  |                                | Pollo con lechuga                                 | Ensalada de aguacate  |                                                      |
|        | Mandarina                    | Caqui                                  | Naranja                           | Plátano                        | Pera                                              | Caqui                 | Plátano                                              |
| CENA   | Ensalada (zanahoria rallada) | Ensalada (aguacate)                    | Sopa de verduras                  | Ensalada (remolacha rallada)   | Crema de puerro y zanahoria                       | Anchoas con pimientos | Ensalada de lentejas con cebolla, zanahoria, lechuga |
|        | Tortilla francesa            | Merluza con patata cocida              | Revuelto de huevo con champiñones | Gallo                          | Tortilla francesa                                 |                       |                                                      |
|        | Pera                         | Manzana                                | Kiwi                              | Mandarina                      | Manzana                                           | Naranja               | Kiwi                                                 |

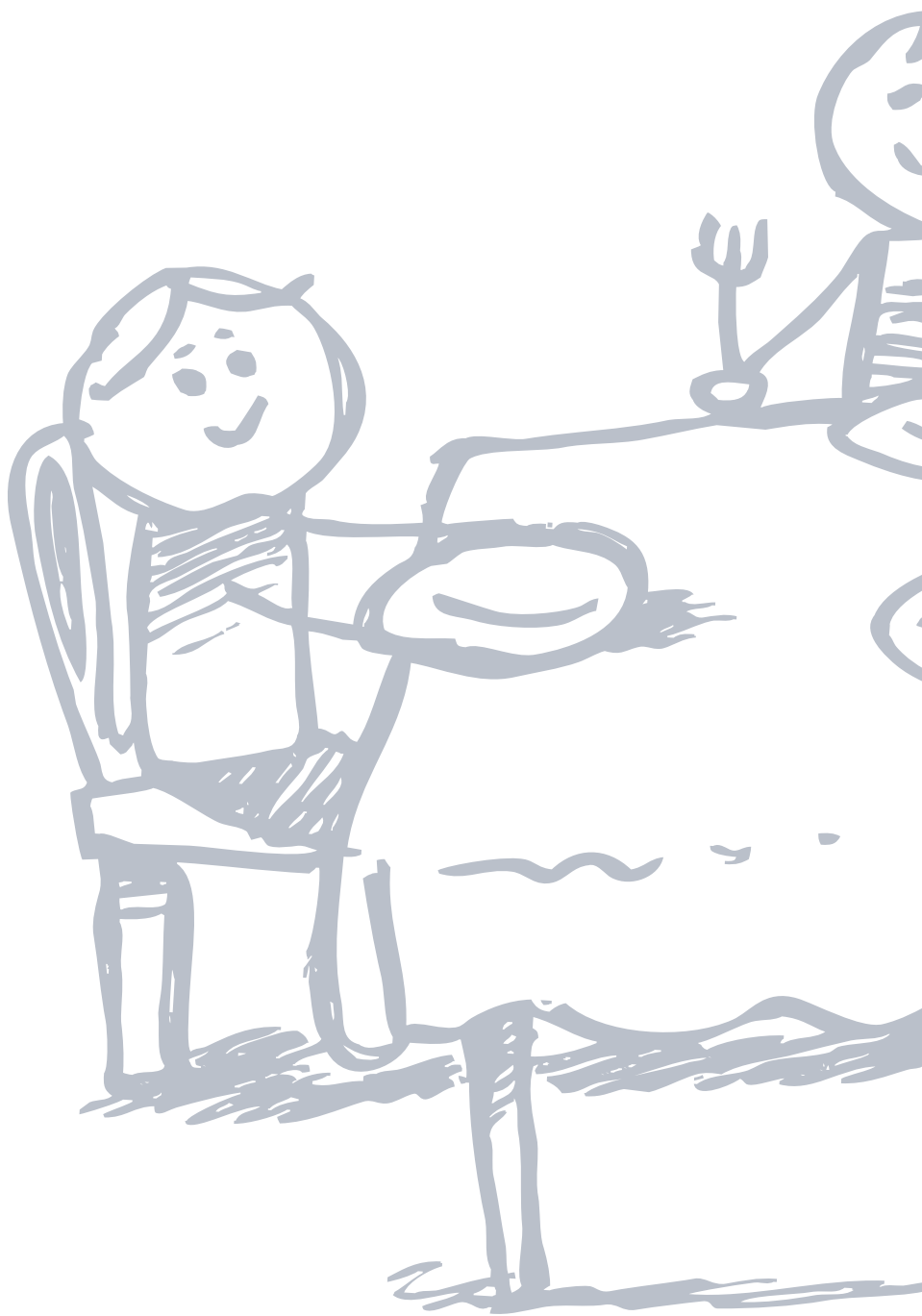
Agua y pan integral en todas las comidas. Cuando se come pasta o arroz no es necesario ingerir pan.



VERANO

|        | LUNES                        | MARTES                                                                | MIÉRCOLES                                         | JUEVES                                                         | VIERNES                                | SÁBADO                                             | DOMINGO                                               |
|--------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| COMIDA | Judía verde con patata       | Ensalada de lentejas con arroz (tomate, pimiento, pepino, cebolla...) | Crema de calabacín                                | Ensalada de garbanzos con arroz (tomate, pimiento, cebolla...) | Macarrones con salsa de tomate natural | Ensalada de alubias (cebolla, tomate, pimiento...) | Paella de verduras con pescado                        |
|        | Conejo con pimientos         |                                                                       | Lomo con lechuga                                  |                                                                | Pollo con lechuga                      |                                                    |                                                       |
|        | Melón                        | Sandía                                                                | Nectarina                                         | Plátano                                                        | Melón                                  | Albaricoque                                        |                                                       |
| CENA   | Ensalada (tomate, pepino...) | Salteado de berenjena con cebolla                                     | Ensalada de huevo duro con patata cocida y tomate | Ensalada de pepino                                             | Gazpacho                               | Salteado de espárragos trigueros                   | Ensalada de lentejas con tomate, cebolla, pimiento... |
|        | Tortilla francesa            | Merluza                                                               |                                                   | Gallo con champiñones                                          | Tortilla francesa                      | Sardinas                                           |                                                       |
|        | Albaricoque                  | Ciruela                                                               | Melocotón                                         | Sandía                                                         | Cerezas                                | Nectarina                                          | Kiwi                                                  |

Agua y pan integral en todas las comidas. Cuando se come pasta o arroz no es necesario ingerir pan.







**La Rioja**



**ESCUELA  
DE SALUD**  
La Rioja

**Más información:**

Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados  
Servicio de Promoción de la Salud

[www.riojasalud.es/escuela-salud/cuida-tu-salud](http://www.riojasalud.es/escuela-salud/cuida-tu-salud)