



El recetario mágico

# Alimentación 1-3 años

*Creo que mi hijo come poco*  
*¿Cuantos huevos puede consumir mi hijo?*  
*¿Puede tomar zumo habitualmente?*  
*Mi médico dice que ya puede comer de todo...*

*Queridos padres;*

*Con este trabajo queremos asesoraros sobre la adecuada alimentación infantil (de los 12 a los 36 meses).*

*En los últimos años, la alimentación ha cambiado mucho, todas las marcas tienen gran variedad de alternativas de alimentos destinados a gustar a nuestros pequeños y a hacernos el día a día más fácil. Pero... ¿cómo sabemos si estos alimentos son adecuados para nuestros hijos?, ¿y en qué cantidad?. Sabemos que tienen que comer fruta y verdura, pero ¿cuánto son 5 raciones para ellos?*

*A las empresas alimenticias no les importa la salud de nuestros hijos, sólo les importa vender sus productos y les da igual si sus componentes son o no adecuados para el rango de edad al que van destinados.*

*Por eso os animamos a reflexionar sobre lo que cada día comen vuestros hijos y a adquirir buenos hábitos que mantendrán para siempre.*

# CANTIDADES DE COMIDA RECOMENDADAS EN LA INFANCIA

PIRÁMIDE ALIMENTICIA PARA NIÑOS DE 12 A 24 MESES



# Agua

## Cantidad diaria infantil recomendada de agua

6-12 meses	1-2 años	2-3 años
800 – 1000 ml	1100 – 1200 ml	1300 ml



# Hidratos de carbono en la infancia

*Una ración equivale a una cucharada (crudo) por año de edad.*

- Todas las comidas deben contener una ración de hidratos de carbono: 6/día

	10-18 meses	Más 18 meses
<b>Pasta</b>	1 cucharada (crudo)	2 cucharadas (crudo)
<b>Arroz</b>	1 cucharada (crudo)	2 cucharadas (crudo)
<b>Patatas</b>	1 pequeña	1 pequeña
<b>Pan</b>	20 g	20g (Una rebanada de unos dos dedos de gruesa)
<b>Cereales</b>	¼ taza	¼ taza

3-5  
raciones  
al día

## Frutas y verduras en la infancia



	1 Ración con 12 meses	1 Ración a partir de 18 meses
<b>Vegetales</b>	1 cucharada de vegetales cocidos o enlatados.	2 cucharadas de vegetales cocidos o enlatados.
	1 cucharada de vegetales crudos	¼ taza vegetales crudos
<b>Fruta</b>	1 cucharadas de fruta cocida o enlatada.	2 cucharadas de fruta cocida o enlatada
	1 cucharada de frutas crudas	¼ taza frutas crudas
		1/3 taza zumo

# Proteínas en la infancia

	1 Ración 18 meses - 3 años	Cantidad diaria recomendada
<b>Lácteos</b>	½ taza leche	2-3 raciones al día
	½ taza yogurt	
	1 rebanada de queso	
<b>Carne/ pescado</b>	Al introducirlos: 20g al día A partir de los 9 meses: 30g/ día A partir de los 3 años: 60-75g/día	
<b>Huevo</b>	½ huevo	A partir de los 10 meses: ¼ de yema a la semana A los 12 meses: medio huevo a la semana A partir de los 24 meses: Uno a la semana



## ¿De dónde vienen los huevos?

Reconoce la calidad de vida de las gallinas por el primer número de la codificación impresa en los huevos.  
(normativa europea)



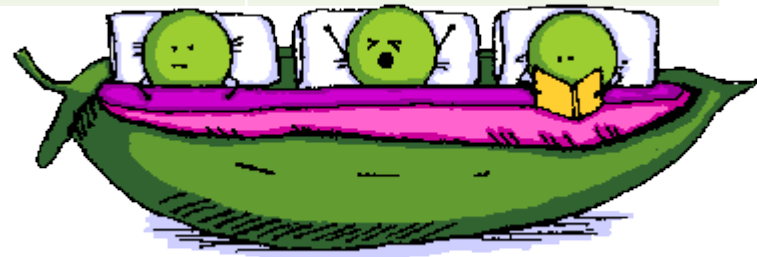
Número 1: camperas en corral (mixta)  
Número 2: criadas en suelo (intensiva)  
Número 3: criadas en jaula (intensiva)





# Legumbres y frutos secos en la infancia

	1 ración	Cantidad recomendada
<b>Legumbres</b>	¼ taza	1 vez por semana
<b>Frutos secos</b>	Un puñado de quién lo consume	2 raciones a la semana



## Aceite

Debe ser de oliva y crudo. Debemos evitar al máximo los fritos.

# La sal en la infancia



## Cantidad de sal diaria recomendada

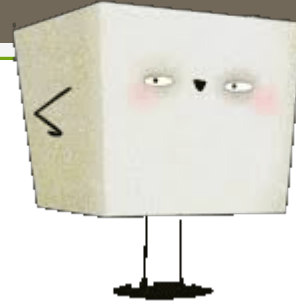
Menores de 1 año	Menores de 2 años	Mayores de 2 años
Sin sal	Sin sal o muy poca	Menos de media cucharadita de postre rasa (3g)

### ○ Cuidado con la sal de:

Pan, olivas, embutidos, salchichas, quesos, agua mineral, conservas, caldos concentrados, pasta, conservas y platos precocinados.

### ○ El exceso de sal provoca hipertensión.

*Aparece como  
sal o sodio  
(3g de sal =  
1,2 sodio)*



# El azúcar en la infancia

## Cantidad diaria de azúcar recomendada

Menores de 2 años	Mayores de 2 años
Nada	10 g-3 cdta rasas (cucharaditas rasas de postre)

### El exceso de azúcar:

- Inhibe el sistema inmunológico (es decir debilita las defensas) y por lo tanto facilita los contagios víricos.
- Puede propiciar un estado de ánimo nervioso, irritable y depresivo.
- Propicia las caries,
- Propicia la pérdida de calcio.
- Propicia el sobrepeso.

Puede tomar **3 cdta rasas al día (10g)**  
a partir de los dos años.



El flan, los zumos de 200ml y los  
yogures tienen 24 g de azúcar  
– 4 cdta colmadas.



1 galleta – 2,5g azúcar

An illustration of a wizard with a long white beard and a black pointed hat, wearing round glasses. He is smiling and looking towards a large black cauldron filled with a yellowish soup. Steam is rising from the cauldron. Various vegetables like a red pepper, a garlic bulb, and a tomato are shown as if they are being added to or cooking in the pot. The background is dark and textured.

# Combinaciones de oro

Legumbres + cereales

Hierro + vitamina C

Calcio + vitamina D  
(La aporta el sol)

# Vitamina C

- Los alimentos con más vitamina C son:  
Las **fresas**, la **papaya**, el **kiwi**, la **naranja**, el mango, el pimiento crudo -rojo o verde-, el brócoli, la col rizada, el aguacate, la alcachofa, la castaña, el ajo, los espárragos...



# Hierro

- Almendras, avena, bacalao, cacao\*, espinacas, foie-gras, garbanzos, lentejas, pavo, hígado ternera,





# Calcio

- Brócoli, higos, col verde, parmesano, sardinas, frutos secos, semillas, legumbres, sésamo, algas, cacao, brécol, chocolate, espinacas, leche.





# Alimentos transgénicos

- Los alimentos transgénicos son alimentos genéticamente modificados. Y su uso abusivo es perjudicial a largo plazo, ya que se van acumulando en el organismo.

Los cultivos transgénicos utilizados para alimentación humana en la UE son fundamentalmente algunas variedades de **maíz** y de **soja**.

- **Consecuencias:**

**Aparición de nuevas alergias, resistencias a antibióticos, nuevos tóxicos**

**Greenpeace** ha elaborado una "**Guía roja y verde de los alimentos transgénicos**". Realizada en enero del 2014.

Las marcas que aparecen en la parte roja son las que utilizan alimentos transgénicos en sus productos.

Verde		Roja	
<b>MARCAS BLANCAS</b>			
El corte inglés, Hipercor, Opencor, Supercor	El corte inglés, Special Line, Hipercor, Aliada	Dinosol	superSol
Alcampo y Sabeco	Auchan y resto de marcas propias		
Caprabo (Eroski)	Caprabo y resto de marcas propias		
Carrefour	Carrefour		
Consum	Consum		
Día	Día		
Lidl	Todas las marcas		
Mercadona	Hacendado		
<b>ALIMENTACIÓN INFANTIL</b>			
El GRANERO INTEGRAL	Todos productos	<b>NESTLÉ</b>	Todos productos
GRANOVITA	Granovita, Sojainstant, Unserbestes	<b>DANONE</b>	Nutricia (Almirón), Milupa, Dumex, Mellin, Cow&Gate, Blédina
LABORATORIOS ORDESA	Blevit, Blemil		
ALTER FARMACIA	Alter, Nutribén		
CASA SANTIVERI	Santiveri		
HIPP	Todos productos		
HERO	Todos productos		

## BEBIDAS

<b>SOLAN DE CABRAS</b>	Solán de cabras y Biosolán	UNILEVER	Lipton, Flora
<b>Granovita</b>	Granovita, Vitasol, Soja drink, Edén...	ZAHOR	Todos productos
<b>PASCUAL</b>	Pascual, Cardó, Tealia, Funciona, MásVital, ViveSoy, Yosport, Zumosol	<b>NESTLÉ</b>	Nesquik, Nescafé, Nestlé, Bonka, Eko, Ricore
<b>COMPAÑÍA DE BEBIDAS PEPSICO</b>	Greip, Seven-up, Kas, Kas, Mountain Dew, Mosto-greip, Radical Fruit, Pepsi, Gatorade, Kasfruit, Onlimit, AguaFina, Tropicana		
<b>COCA-COLA</b>	Coca-Cola, Fanta, Sprite, Nordic Mist, Aquarius, Powerade, Burn, Bitter Mare Rosso, Splash, Minute Maid, Tab, Nestea, V&T		
<b>SUNNY DELIGHT</b>	Sunny delight		
<b>CENTRAL LECHERA ASTURIANA</b>	Alpro soja		
<b>HERO</b>	Todos productos		
<b>VALOR</b>	Todos productos		

## CEREALES

<b>PASCUAL</b>	Pascual, Essential, MásVital, ViveSoy	<b>NESTLÉ</b>	Chocapic, Fitness, Fibre1, Estrellitas, Golden Grahams, Crunch, Cheerios
<b>NUTREXPA</b>	Cola Cao	<b>KELLOGG'S</b>	Todos productos

## Raciones en la alimentación infantil

Si quieres imprimirte un resumen, haz clic [aquí](#).

# Abreviaturas

- Cda.: Cucharada
- Cdta.: Cucharadita. Cucharada de postre
- Taza: 250ml

# Bibliografía

- *Cuidados naturales para los niños*. Txunami Alfaro.
- *El recetario mágico*. Desiree Arancibia
- [www.slideshare.net/neto182/racin-estndar](http://www.slideshare.net/neto182/racin-estndar)
- [www.consumer.es](http://www.consumer.es)
- [www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org)

