



## LA ALIMENTACIÓN A PARTIR DEL PRIMER AÑO DE VIDA

A partir del primer año de vida, niños y niñas deben ir tomando poco a poco los mismos alimentos que la familia, pero deben evitarse los frutos secos, porque existe riesgo de atragantamiento, los batidos o dulces porque tienen mucho azúcar, y los alimentos muy salados. Como norma general no se recomienda utilizar azúcar o sal en la preparación de las comidas.

A partir del año de edad, la cena de niños y niñas debe empezar a asemejarse a la de su entorno familiar. El pescado se recomienda tomarlo a partir de los 12 meses, añadiéndolo a un triturado de verduras, o desmenuzado. Es importante que esté libre de espinas. Los huevos, ricos en proteínas y grasas, son recomendables a partir del año. No es necesario comenzar con yema y más tarde con clara, sino que se pueden dar a la vez. No es aconsejable que se consuma huevo crudo o parcialmente crudo (frito, pasado por agua, mayonesa casera...).

En lugar de dar toda la comida triturada ya se pueden utilizar alimentos blandos, para que el niño o niña pueda cogerlos con los dedos, como el arroz, trocitos de carne, plátano maduro, etc. O bien otros alimentos aplastados con el tenedor.

La dieta será lo más variada posible, al igual que la del resto de la familia. Se suele recomendar hacer tres comidas principales junto con varios tentempiés.

La única bebida necesaria es el agua. Los niños y niñas deben poder beber agua siempre que lo deseen. Por el contrario, no se debe favorecer que tomen otras bebidas (zumos envasados o industriales, batidos o refrescos).

Es importante el aporte diario de alimentos con fibra, no sólo por el beneficio que esto supone para que el hábito intestinal del niño o niña sea regular, sino por el papel que juega en la prevención de enfermedades gastrointestinales futuras.

Apoyo:



Socios:

