

Necesidades de alimentación saludable

2 años



Es hora de comer

¿Qué esperamos en esta etapa?

A partir de los dos años, los niños y niñas empiezan a tener la capacidad de **morder y masticar** gracias a que le salen los segundos molares de su dentadura de leche. En esta etapa, ya se pueden añadir algunos **trocitos de carne, verduras o frutas a sus papillas o purés**, ya que es importante que adquieran el hábito de masticar.

A estas edades, es muy normal que imiten a los padres a comer con los **cubiertos** y aunque, al principio no es fácil, este aprendizaje será adquirido con seguridad y confianza los movimientos necesarios para ello.

En cuanto a los hábitos de alimentación, se debe **compartir mesa y comida con ellos**, ya que es muy importante este encuentro para fomentar la comunicación y ofrecer un modelo positivo a la hora de comer.

¿Cuántas comidas tiene que hacer?

A partir de esta edad, es importante **marcar un horario** adecuado para las comidas que debe realizar a lo largo del día. Es importante que la familia adquiera esta rutina de manera conjunta.

Las comidas de que debe de hacer el niño o niña de dos años y las necesidades calóricas serán las siguientes:

- **Desayuno** entre las 8:00 y las 9:00 h., con un aporte calórico del 25 % del día.
- **Comida** entre las 13:00 y 14:00 h., con un aporte calórico del 30 % del día
- **Merienda** alrededor de las 17 :00 h., con un aporte calórico del 15 % del día.
- **Cena**, no más tarde de las 20:30 h, con un aporte calórico del 30 % del día.

Necesidades nutricionales diarias

A partir de los dos años, las necesidades nutricionales serán aproximadamente las siguientes:

- ✓ Calorías 1300-1400 kcal/día
- ✓ Proteínas 30/49 grs/día
- ✓ Hidratos de carbono 130/180 grs/día
- ✓ Grasas 45/55 grs/día



¿Cómo tiene que ser la hora de la comida?

Es importante que la hora de la comida sirva como referente para **adquirir buenos hábitos**, por lo tanto, sigue con atención las siguientes **pautas**:

- ✓ Ofrecer un buen **ejemplo**, hará que el peque imite hábitos saludables de alimentación.
- ✓ Comer **juntos y conversando**, **evitando distracciones** como la televisión, el móvil o los juguetes.
- ✓ Echarle imaginación a la **presentación de los platos** para que sean divertidos y variados.
- ✓ Cocinar con vuestros hijos o hijas, les motivará a comer mejor.

¿Qué hacer si...?

Durante este proceso nos encontraremos algunas **actitudes** que tendremos que abordar de manera **tranquila y positiva**.

En muchas ocasiones los niños o niñas son **reacios a probar nuevos sabores y texturas**. Tranquilos, con un poco de paciencia y ofreciendo nuestro modelo irán haciéndolo y será pequeños logros que debemos de celebrar en familia.

En ocasiones comprobaremos que **no tienen mucho apetito**, pero con un horario adecuado de comidas y una actividad física equilibrada, irán cubriendo sus necesidades diarias.

No debemos preocuparnos, pues cada niño o niña requiere **su tiempo y espacio para comer**. Por lo tanto, debemos tener mucha paciencia. Entre todos lograremos que sea un momento divertido y para compartir de manera positiva.

¡A comer!