

Recomendaciones para los padres:

- La dieta equilibrada (en energía y nutrientes), debe contemplar 3 comidas principales y 1-2 ligeras. En la merienda y el recreo se aconseja darles pequeñas cantidades evitando así que pierdan el apetito para la comida o cena.
- La dieta cuanto más variada más equilibrada. Antes de concluir que a un niño no le gusta un alimento, hay que dárselo a probar de diferentes maneras. Las dietas poco variadas pueden ser deficitarias de algunos nutrientes
- Es importante en niño entre 1 a 3 años que aprendan a masticar: introduciendo pequeñas cantidades de comida con paciencia y tiempo. La masticación favorece también al desarrollo fonador, con el que articulamos y producimos palabras.
- Las bebidas recomendadas son el agua, el zumo y la leche.

Complementar la cena en base a lo que ha comido el niño:

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Carne	Pescados o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Sugerencias:

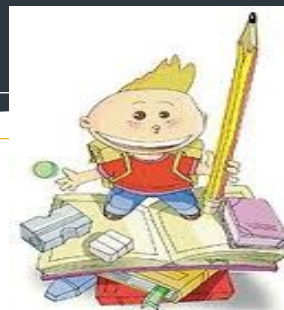
- Se debe combinar, por su aporte proteico los siguientes alimentos:
 - Legumbres+arroz
 - Leche+cereales
 - Leche +arroz
- La carne guisada puede combinarse con patata o verduras.
- Las sopas son muy aceptadas por los niños, en ellas se pueden añadir carnes, verduras, pescados y huevos duros finamente picados.

Menú “Asociación Mundial de Educadores infantiles”

Purés



A+10 Seguridad Alimentaria certifica que este menú está supervisado por dietistas diplomados garantizando una alimentación sana y equilibrada ajustada a las necesidades nutricionales de los niños



MENÚ BEBÉS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª semana

Puré de verduras con ternera o huevo



Mi primer Danone



Kcal:229 P:18.6 H:26.6 L:15.8

Puré de verduras con pollo



Potito de fruta

Kcal:278 P:7,1 H:21.9 L:6.1

Puré de verduras con ternera o pescado



Mi primer Danone



Kcal:229 P:18.6 H:26.6 L:15.8

Puré de verduras con pollo



Potito de fruta

Kcal:278 P:7,1 H:21.9 L:6.1

Puré de judías verdes y patatas con pescado o ternera



Mi primer Danone



Kcal:263 P:15.7 H:26.6 L:9.8

2ª semana

Puré de verduras o lentejas con pavo



Potito de fruta

Kcal:263 P:15.7 H:26.6 L:9.8

Puré de verduras con ternera



Mi primer Danone



Kcal:229 P:18.6 H:26.6 L:15.8

Puré de verduras con pescado o pavo



Potito de fruta

Kcal:292 P:10.6 H:21.9 L:6.1

Puré de verduras con pollo



Mi primer Danone



Kcal:251 P:12.7 H:26.6 L:9.8

Puré de verduras con ternera o pescado



Potito de frutas

Kcal:272 P:14.1 H:21.9 L:13.3

3ª semana

Puré de calabacín con lomo de Sajonia o ternera



Mi primer Danone



Kcal:229 P:18.6 H:26.6 L:15.8

Puré de verduras con pollo



Potito de fruta

Kcal:278 P:7,1 H:21.9 L:6.1

Puré de verduras con pavo o huevo



Mi primer Danone

Kcal:263 P:15.7 H:26.6 L:9.8

Puré de verduras con ternera



Potito de fruta

Kcal:272 P:14.1 H:21.9 L:13.3

Puré de verduras con pollo o pescado



Mi primer Danone



Kcal:251 P:12.7 H:26.6 L:9.8

4ª semana

Puré de verduras o lentejas con pavo o pescado



Potito de fruta

Kcal:263 P:15.7 H:26.6 L:9.8

Puré de zanahorias con ternera



Mi primer Danone



Kcal:229 P:18.6 H:26.6 L:15.8

Puré de judías verdes y patatas con pollo o pescado



Potito de fruta

Kcal:278 P:7,1 H:21.9 L:6.1

Puré de verduras con cerdo o ternera



Mi primer Danone



Kcal:229 P:18.6 H:26.6 L:15.8

Puré de verduras con pollo



Potito de fruta

Kcal:278 P:7,1 H:21.9 L:6.1

Los purés de verduras se elaboran con calabacín, zanahoria, judías verdes, patata y puerros. A la hora de introducir la proteína (huevo, pollo, pavo, ternera o pescado) se respetará el ritmo marcado por pediatra en cada niño.

Los potitos de frutas tienen 0% de azúcares añadidos e ingredientes naturales.

Kcal: kilocalorías / **P:** proteínas / **H:** hidratos de carbono / **L:** lípidos

Valoración nutricional referida a la ingesta de un bebé de 6 meses a 1 año, requerimientos de energía: 950 kcal/día

Existe a su disposición información sobre las sustancias causantes de alergias e intolerancias alimentarias, conforme al Reglamento nº1169/2011

Referencia: Ingestas Recomendadas de energía y nutrientes. Autores: Moreiras O., Carbajal A., Cabrera L. y Cuadrado C. 18ª edición. 2016

Tecnólogos de alimentos:
Paloma Beamonte Moreno
Adelina Krasimirova Ardalska