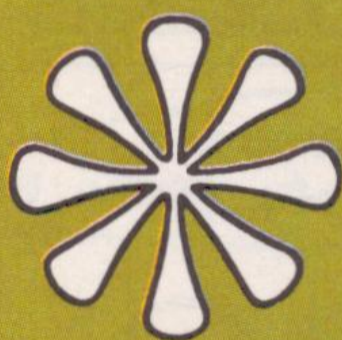


Alimentación infantil



Se halla completamente demostrado que la alimentación ejerce una influencia decisiva en el desarrollo físico, intelectual y hasta emotivo de los niños.

Dando por supuestas la buena salud de los padres y una correcta alimentación de la madre durante el período de gestación, puede decirse que buena parte del futuro de cada individuo depende de la alimentación que haya recibido en su primera infancia.

En el presente folleto se recogen una serie de ideas básicas en materia de alimentación infantil, que intentan romper algunos prejuicios generalizados y sentar unos criterios racionales de validez general, con la intención de completar el tradicional buen sentido común de los padres —y de las madres españolas— con unos conocimientos escrupulosamente contrastados por la ciencia de la alimentación y puestos en un lenguaje asequible a todos los niveles de formación.



INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

¿Es imprescindible la lactancia materna para un desarrollo normal del niño?



¿Hasta qué edad conviene que tomen leche los niños?



¿Cuáles son las principales sustancias nutritivas que contienen la leche?



¿Qué cantidad de leche deben tomar los niños?



¿Cómo debe ser el desayuno de los niños?



¿Es buena costumbre la del bocadillo a media mañana?



¿Es conveniente que los niños coman "de todo"?



¿Qué preparaciones culinarias son más adecuadas para la alimentación infantil?



EL AGUA, LA LECHE Y LOS ZUMOS DE FRUTAS



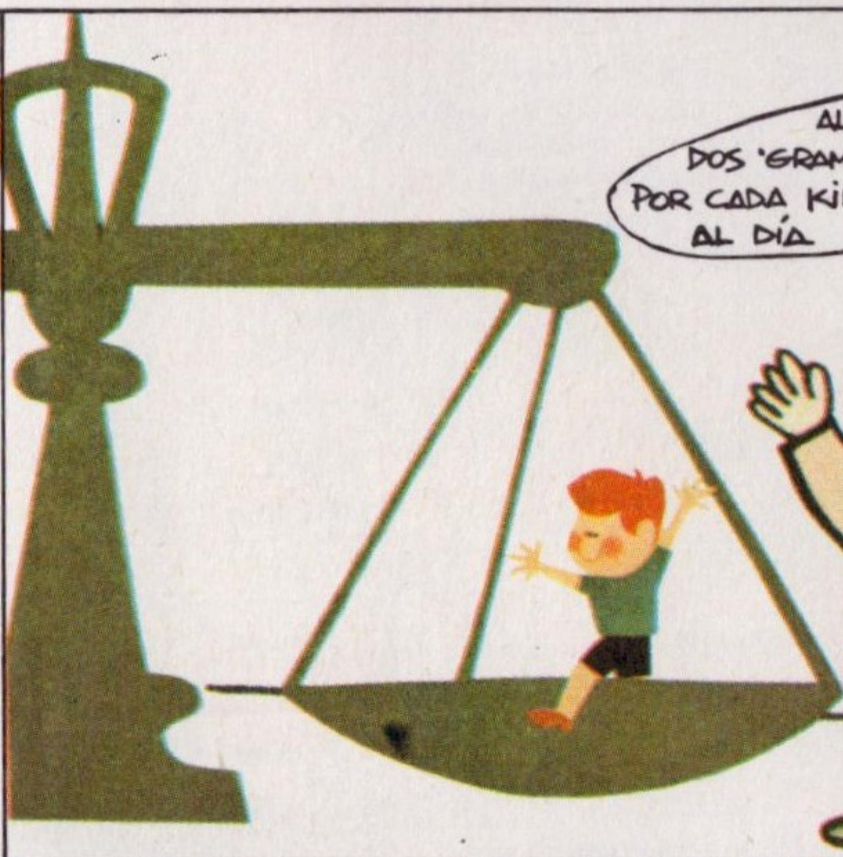
¿Qué bebidas son las más adecuadas para los niños?

TODAS LAS QUE CONTENGAN ALCOHOL; ASÍ COMO EL CAFÉ, EL TÉ Y LOS REFRESCOS QUE LLEVEN SUSTANCIAS ESTIMULANTES



¿Qué bebidas deben prohibirse a los niños?

ALGO MÁS DE DOS GRAMOS Y CUARTO POR CADA KILO DE PESO, AL DÍA



¿Cuántas proteínas necesita el niño entre uno y tres años?

UNAS 100 CALORÍAS POR CADA KILO DE PESO Y DÍA

100



¿Cuántas calorías necesita el niño desde que cumple el año hasta los tres?

¿Qué alimentos proporcionan a los niños el calcio que necesitan?



¿Cuáles son los alimentos más ricos en hierro?



¿Qué alimentos proporcionan más cantidad de vitamina A?



¿Qué alimentos son más ricos en vitamina B₁?



¿Cuáles son los alimentos que aportan al niño más cantidad de vitamina B₂?



¿Qué alimentos proporcionan más vitamina C?



¿Cuál es la ración de carne recomendable para un niño?



¿Es necesario que los niños tomen carne diariamente?

