

Esp  
INCAP  
MDE  
032  
No.5

# **BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION**

SERIE DE 14 FOLLETOS



**LA ALIMENTACION DEL NIÑO DE UNO  
A CINCO AÑOS**

**5**

# **BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION**

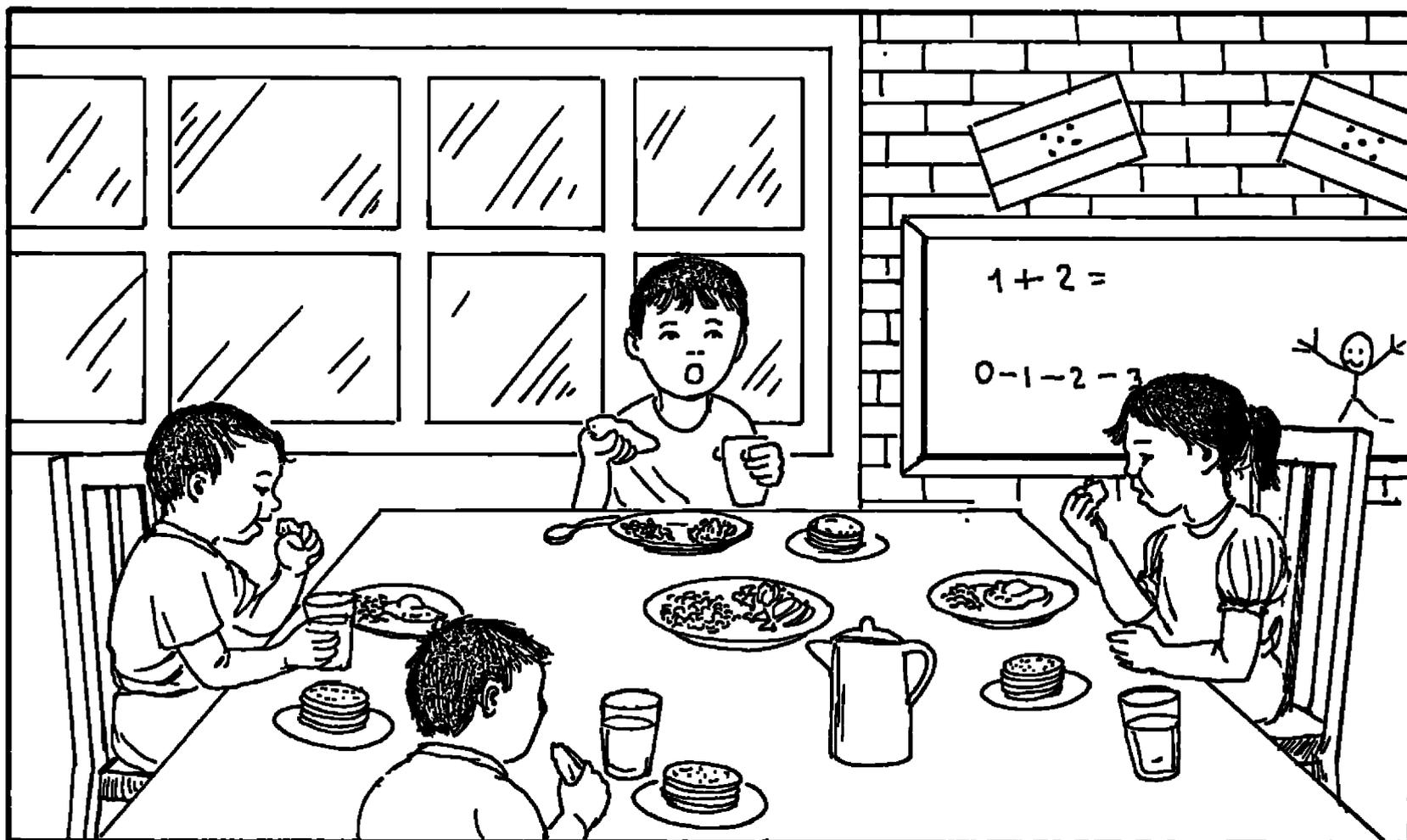
**SERIE DE 14 FOLLETOS**



**LA ALIMENTACION DEL NIÑO DE UNO  
A CINCO AÑOS**

**5**

El crecimiento del niño de uno a cinco años sigue siendo rápido, por lo que necesita una buena alimentación.



El niño gasta mucha energía en el juego que realiza durante el día y para reponerla y desarrollarse bien necesita comer alimentos que le den energía, como los siguientes:

- \* Tortillas
- \* Arroz
- \* Miel

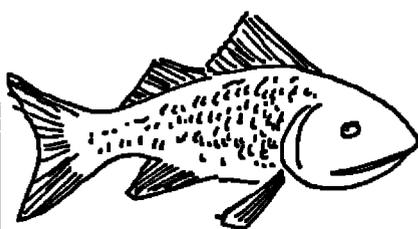
- \* Camote
- \* Yuca
- \* Malanga
- \* Papas

- \* Plátano
- \* Banano
- \* Aguacate

En el niño de uno a cinco años todavía están creciendo y desarrollándose sus órganos, como cerebro, músculos, cabello y piel, así como su sangre; es por ello que el niño necesita proteínas o sustancias formadoras que están en alimentos como los siguientes:

**CARNES**

- \* Res
- \* Pollo
- \* Pescado



**VISCERAS**

- \* Hígado
- \* Corazón
- \* Riñones



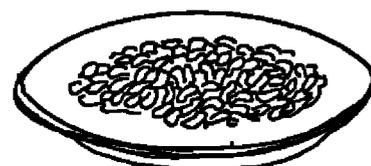
**LECHE Y HUEVOS**

- \* Gallina
- \* Pata
- \* Jolota



**LEGUMINOSAS**

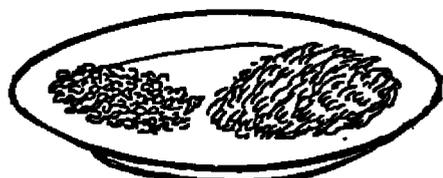
- \* Frijol común
- \* Gandul
- \* Soya



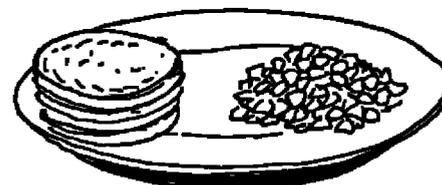
Combinando cereales con leguminosas, se mejora la proteína que cada uno tiene por separado y se obtienen las proteínas que el niño necesita.



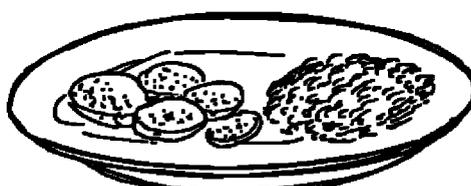
**Frijol con arroz y tortilla**



**Gandul con tortilla**



**Arroz con tortitas de soya**

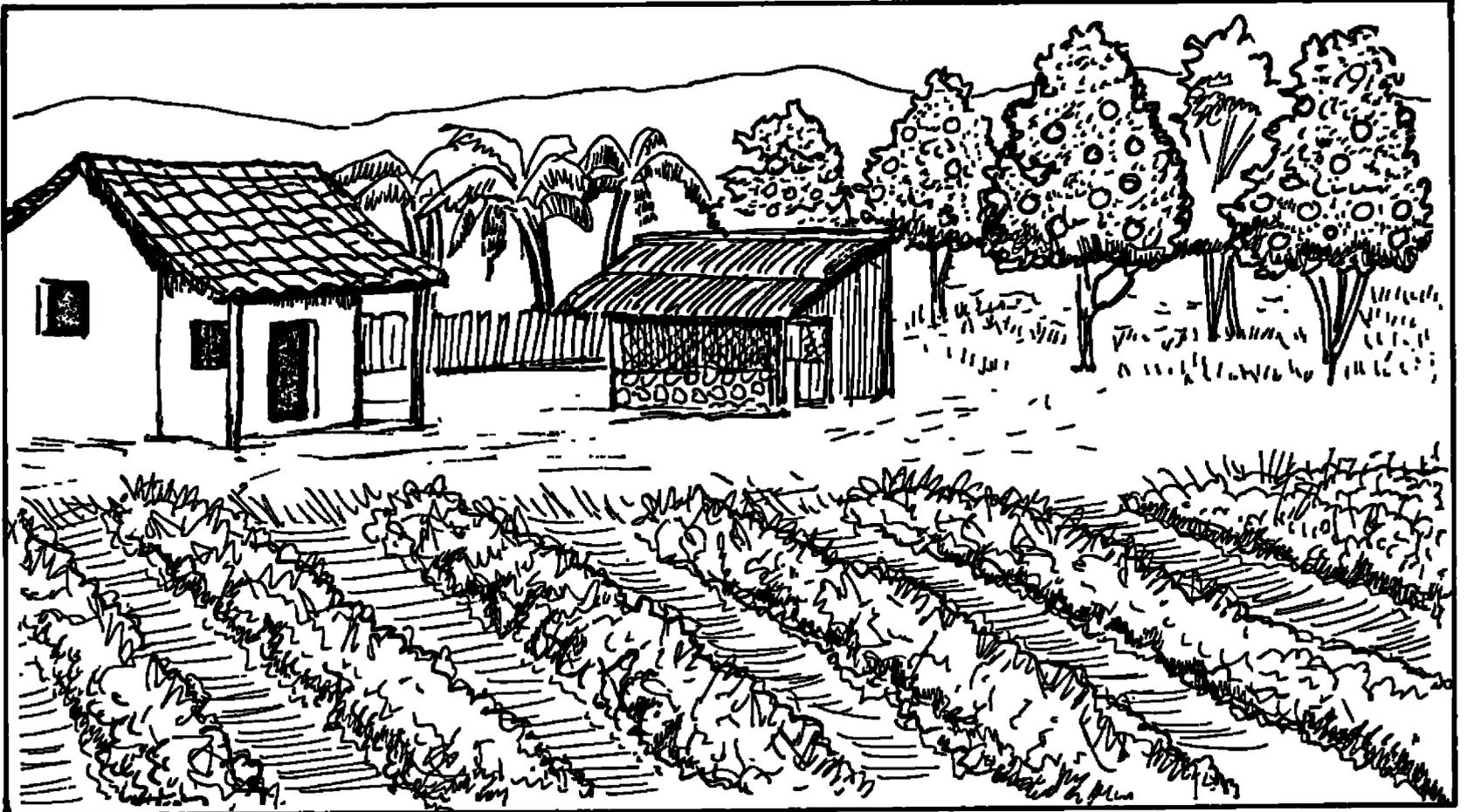


**Gandul con arroz**

El niño de uno a cinco años necesita además vitaminas y minerales que se encuentran en las frutas y verduras, y entre ellas las que más necesitan son:

- \* La vitamina A
- \* El hierro
- \* El calcio

La vitamina "A" es muy importante para la salud del niño y el bajo consumo de alimentos ricos en esta vitamina le puede producir daños en la piel, daños en sus ojos e infecciones.



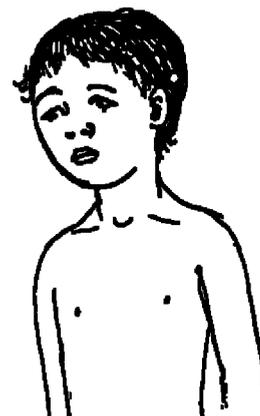
**Los alimentos ricos en vitamina "A" son:**

Hígado  
Huevos  
Leche  
Carnes  
Zanahoria

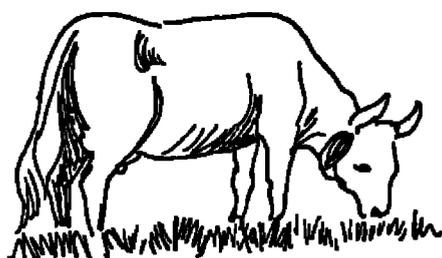
Las hojas de color  
verde oscuro como:  
Espinaca, acelga,  
berro, hojas de  
rábano.

Las frutas: papaya, mango-  
maduro, guayaba, melón,  
aguacate.

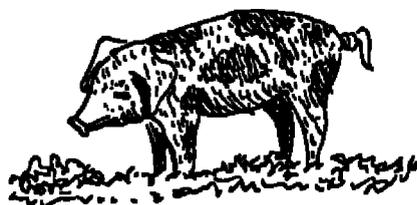
El hierro es un mineral muy importante en la formación de la sangre, y el bajo consumo de alimentos ricos en hierro le produce una enfermedad llamada anemia.



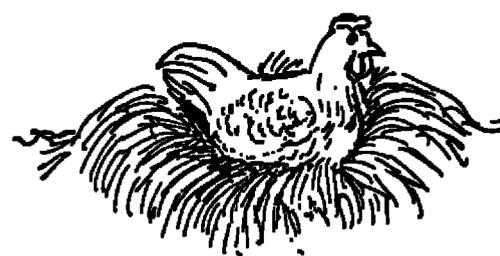
## Los alimentos ricos en hierro son:



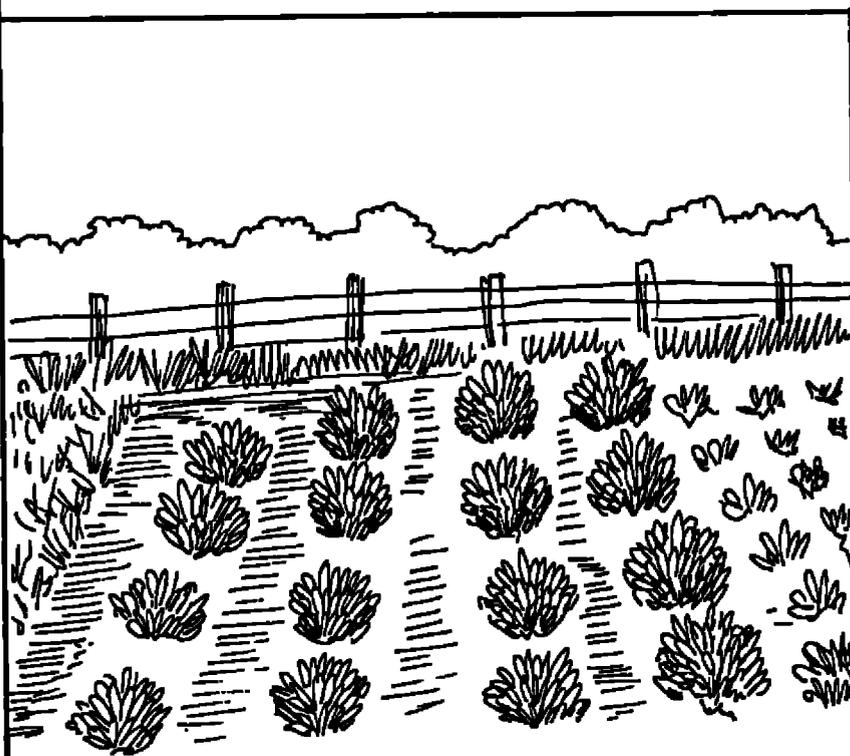
*El hígado .*



*Las carnes*



*Pollo*



*Hojas verdes*



*Frijoles*

**El calcio es otro de los minerales que necesita el niño para su crecimiento y desarrollo, ya que ayuda a formar y fortalecer sus huesos y dientes; el bajo consumo de alimentos ricos en calcio produce raquitismo en el niño.**

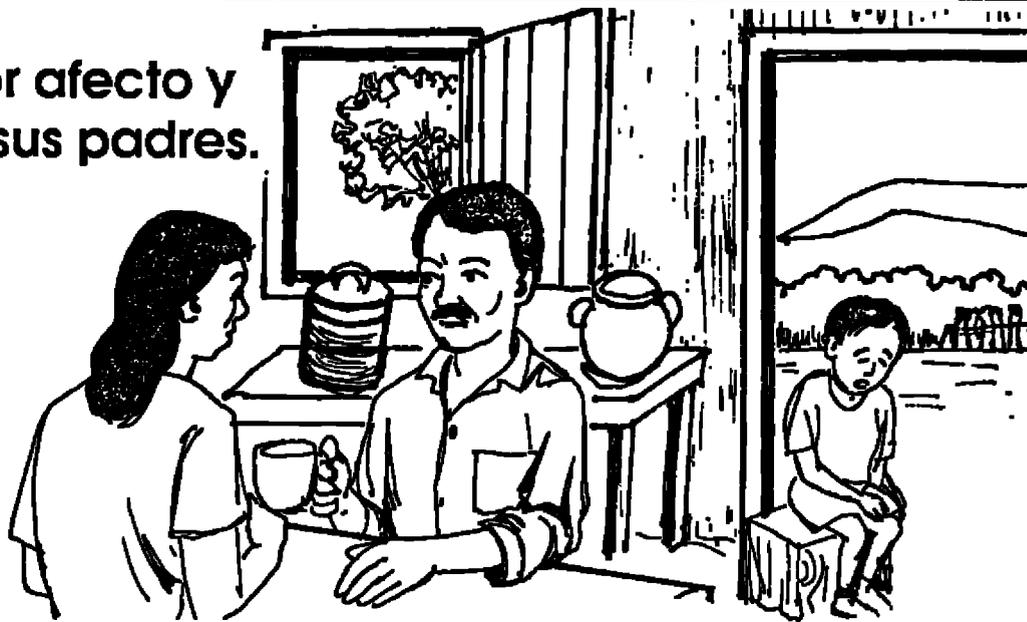


### **Los alimentos ricos en calcio son:**

- \* *La leche y sus derivados.***
- \* *Las tortillas de maíz cocido con cal.***
- \* *Las hojas de color verde oscuro.***

La falta de apetito en el niño se puede presentar por las siguientes razones:

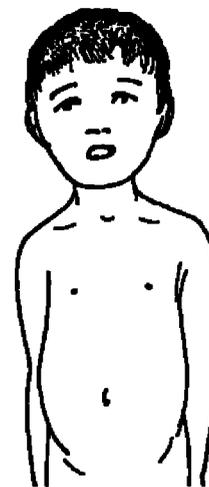
La necesidad de mayor afecto y atención por parte de sus padres.



Por la presencia de infecciones.



Por la presencia de parásitos intestinales.



**Es importante que los padres le den cariño y cuidado al niño y lo integren al grupo familiar.**

**Si el niño presenta alguna infección y parásitos debe llevarse al Centro de Salud.**



**Es importante promover y fortalecer las buenas costumbres en el niño de uno a cinco años, como las siguientes:**

- \* **El niño debe comer una alimentación adecuada en cantidad y calidad; por ello los alimentos que tiene la familia se deben distribuir tomando en cuenta al niño en primer lugar.**



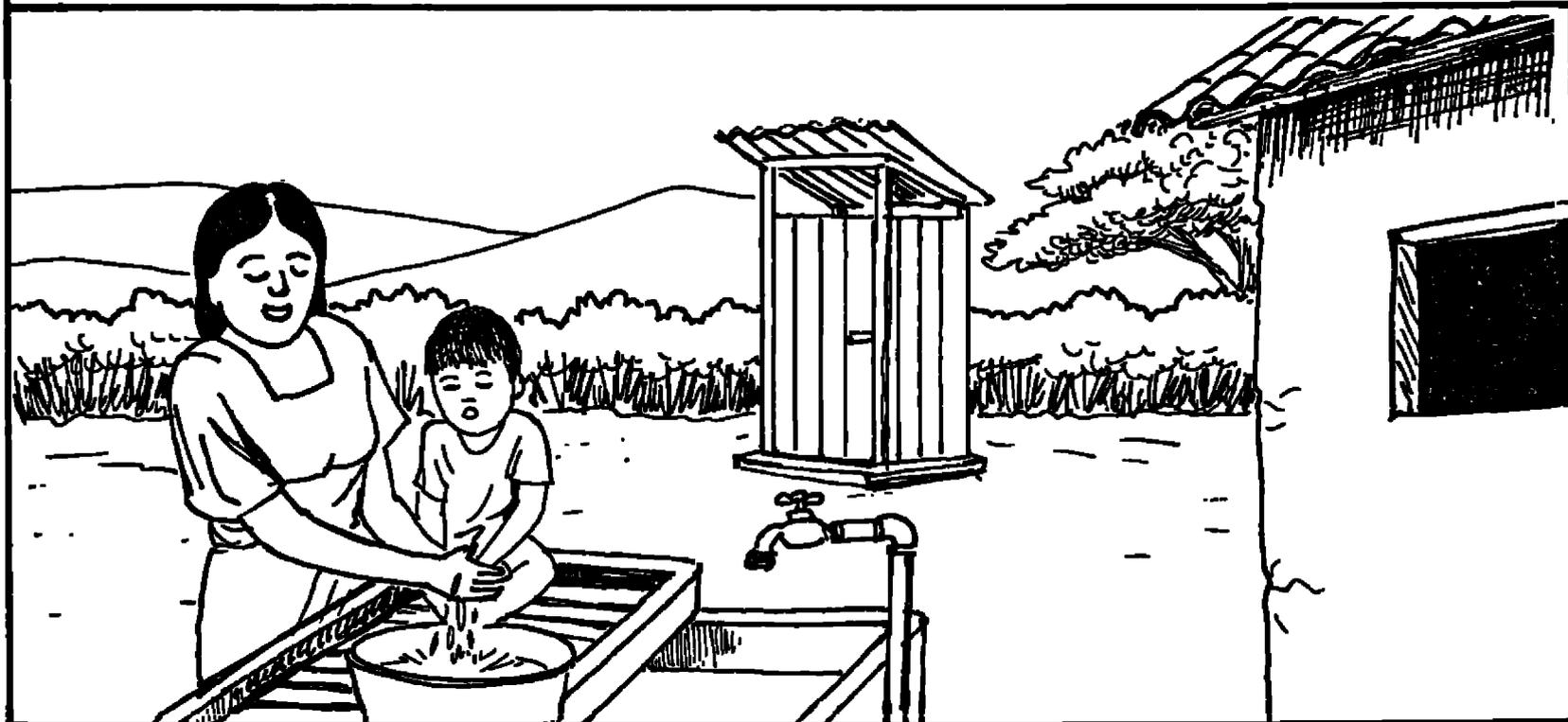
- \* **Los niños deben aprender a cepillarse los dientes diariamente.**



- \* **Al niño desde pequeño debe enseñársele a cuidar su higiene y su alimentación.**



**Debe enseñarse al niño a lavarse las manos cada vez que va a comer y después de hacer sus necesidades.**



**Cuando el niño va al kinder o a la escuela debe preparársele alimentos nutritivos como:**

- \* Empanadas de plátano con frijoles.
- \* Arroz con leche.
- \* Dulce de frutas.
- \* Atol de maíz con leche.
- \* Poleadas.
- \* Tortillas con huevo.
- \* Jugos de fruta.

**Los niños mal alimentados no se desarrollan bien ni física, ni mentalmente.**



## **RECUERDE QUE:**

- 1. El crecimiento del niño de uno a cinco años sigue siendo rápido, por lo que necesita una buena alimentación que contenga la energía, las proteínas y las vitaminas y minerales que necesita.**
- 2. Combinando cereales con leguminosas, mejoramos la proteína que cada uno tiene por separado y obtenemos la proteína que el niño necesita.**
- 3. Es importante que los padres le den cuidado y cariño al niño y lo integren al grupo familiar.**
- 4. Si el niño presenta alguna infección y parasitismo debe llevarse al centro de salud.**
- 5. Es importante promover y fortalecer las buenas costumbres en el niño de uno a cinco años, como las siguientes:**
  - Comer una alimentación adecuada en cantidad y calidad.**
  - Cepillarse los dientes diariamente**
  - Cuidar su higiene y su alimentación**
- 6. Cuando el niño va al jardín de niños o a la escuela, debe preparársele alimentos nutritivos.**
- 7. Los niños mal alimentados no se desarrollan bien ni física ni mentalmente.**

**La Biblioteca Básica de Alimentación y Nutrición ha sido elaborada por un equipo de profesionales de las siguientes instituciones:**

**Ministerio de Salud Pública  
Instituto Nacional Agrario  
Ministerio de Recursos Naturales  
Instituto de Nutrición de Centro América y  
Panamá (INCAP)**

**Con el apoyo financiero de:**

**OPS/INCAP, FAO (Proyecto GCP/HON/015/NET)  
y gobiernos de los Países Bajos.**