

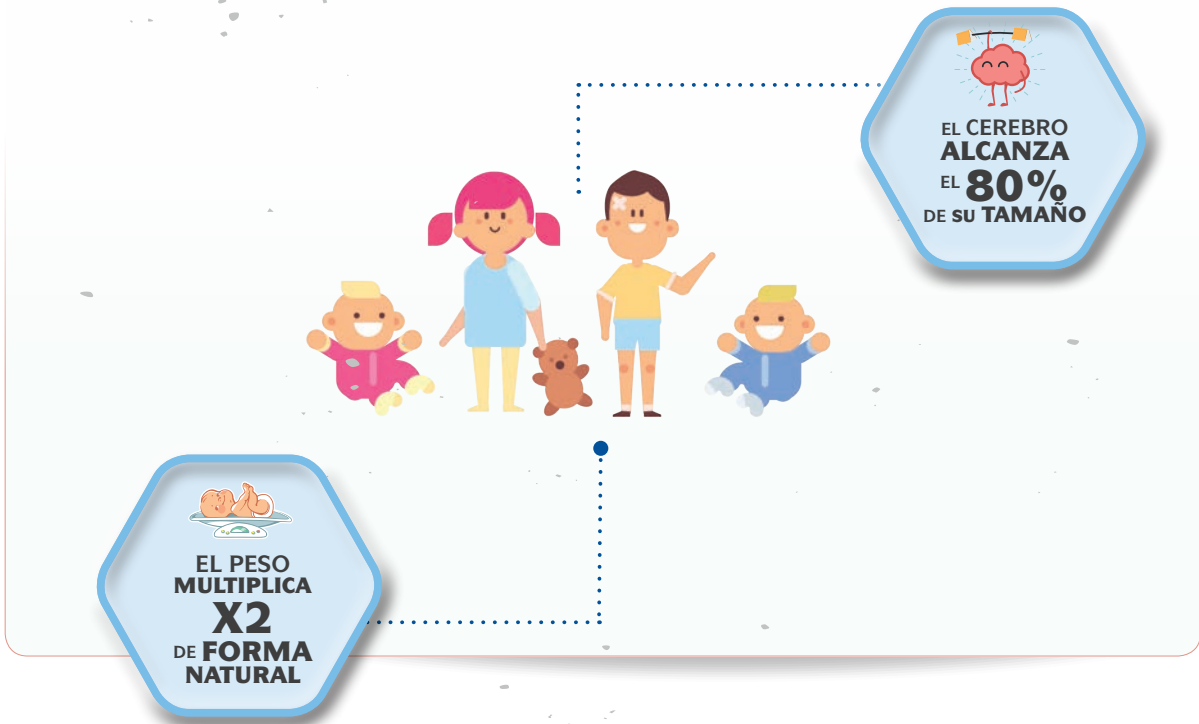
BEBE, COME, CRECE



Leche y nutrición en niños de 1 a 3 años

1

DE 1 A 3 AÑOS LA MISIÓN FUNDAMENTAL DE NUESTROS HIJOS ES CRECER



ES NECESARIO QUE ASEGUREMOS EL APOORTE NUTRICIONAL DE FORMA ADAPTADA A ELLOS



Raciones dietéticas diarias recomendadas de 1 a 3 años



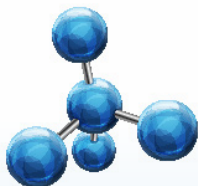
GRASAS
OMEGA 6
7 g/día



GRASAS
OMEGA 3
0,7 g/día



EPA + DHA
0,10-0,15 g/día



PROTEÍNAS
13 g/día



HIERRO
7 mg/día



VITAMINA D
600 UI/día

2

LAS RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS ESTÁN DISEÑADAS PARA CUBRIR LAS NECESIDADES DEL NIÑO ENTRE 1 Y 3 AÑOS



LÁCTEOS

2 al día

CALCIO
PROTEÍNAS
VITAMINA D



PESCADO

3-4 a
la semana

OMEGA 3
GRASA
POLIINSATURADA
DHA + EPA



FRUTAS + VERDURAS

5 al día

VITAMINA
MINERALES
FIBRA



LEGUMBRES Y CARNES

2-3 a
la semana

PROTEÍNAS
HIERRO
FOSFORO

3

UNA PARTE IMPORTANTE DE LOS NIÑOS NO CUMPLE LAS RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS



OMEGA 3 | DHA

Más del 50% no consume 2 raciones de pescado a la semana

Estudio EnKid



90% de niños no consume la IR de **Vitamina D**

Estudio ALSALMA



21% de niños no consume la IR de **Hierro**

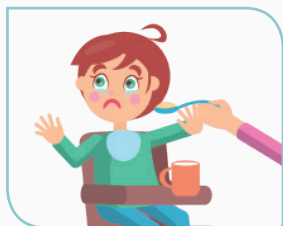
Estudio ALSALMA



Consumo excesivo de **proteínas**

Estudio ALSALMA

Otros factores que **dificultan alcanzar las recomendaciones** son:



✓ **Gustos alimentarios en proceso de definición**



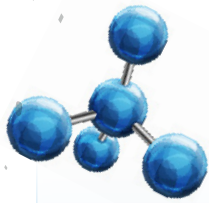
✓ **El estilo de vida actual**



✓ **Menos tiempo para comprar alimentos frescos y para cocinar**

4

LAS LECHES DE CRECIMIENTO SON UNA OPCIÓN ÚTIL PARA COMPLETAR Y EQUILIBRAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS



PROTEÍNAS

Recomendación:
Reducir aporte

vaso de leche vaca 250 ml



13,2%
IR

vaso de leche crecimiento 250 ml



12,4%
IR



DHA

Recomendación:
Aumenta aporte

vaso de leche vaca 250 ml



0%
IR

vaso de leche crecimiento 250 ml



65%
IR



VITAMINA D

Recomendación:
Aumenta aporte

vaso de leche vaca 250 ml



0,5%
IR

vaso de leche crecimiento 250 ml



25%
IR



HIERRO

Recomendación:
Aumenta aporte

vaso de leche vaca 250 ml



0%
IR

vaso de leche crecimiento 250 ml



42,9%
IR





5

NO TODAS LAS LECHES DE CRECIMIENTO SON IGUALES



En el mercado hay diferentes composiciones y presentaciones

1. Lee la etiqueta ✓
2. Evalúa ✓
3. Compara ✓

					
	RECOMENDACIÓN	OPCIÓN A	OPCIÓN B	OPCIÓN C	OPCIÓN D
PROTEÍNAS (g)	Controlar aporte	2	2,2	2,3	2
LACTOSA (g)	Aporte permitido	2,3	-	-	-
Otros azúcares (g)	Evitar aporte	1,0	7,4	-	4,4
DHA (mg)	Aumentar aporte	26	20	0,3	-
Vitamina D (mcg)	Aumentar aporte	1,5	1,3	1,2	1,1
Hierro (mg)	Aumentar aporte	1,2	1,2	1,2	1,2



¿Sabías que...?

La lactosa es un azúcar naturalmente presente en la leche y es importante en el desarrollo cerebral del niño

