



Descubre qué pirámide alimenticia necesita tu hijo según su edad

La alimentación de nuestros hijos es una pieza clave en su desarrollo. A medida que crecen, sus necesidades nutricionales evolucionan para asegurar un crecimiento óptimo. Conocer la pirámide alimenticia adecuada para cada etapa te brindará las herramientas para acompañar mejor este camino, sentando las bases de hábitos saludables para toda la vida.

ETAPA 1

De 1 a 3 años: Explorando nuevos sabores

1

Variedad es clave

En esta etapa, se prioriza una alimentación variada en pequeñas porciones. Ofrece una amplia gama de frutas, verduras, cereales integrales, lácteos y proteínas suaves para desarrollar su paladar.

2

Hábitos saludables

Es el momento ideal para formar hábitos alimenticios. Evita los alimentos procesados y azucarados. Deja que exploren y elijan, siempre bajo tu supervisión.

3

Nutrientes esenciales

Asegura una ingesta adecuada de hierro para prevenir la anemia y calcio para el desarrollo óseo. Consulta a tu pediatra si tienes dudas.

El objetivo principal es la introducción gradual de alimentos y el desarrollo del gusto. Fomenta un ambiente positivo alrededor de la comida.



ETAPA 2

De 4 a 6 años: Energía para la aventura

En esta fase, la actividad física y el aprendizaje aumentan, requiriendo más energía. La pirámide alimenticia se amplía, incluyendo todos los grupos para un desarrollo integral. Es crucial reforzar el consumo de frutas, verduras y proteínas magras.

- **Combustible para el juego:** Ofrece carbohidratos complejos como pasta, arroz y pan integral.
- **Proteínas para crecer:** Incorpora carnes, pollo, pescado, huevos y legumbres para el desarrollo muscular.
- **Autonomía en la mesa:** Anima a tu hijo a participar en la elección y preparación de sus comidas, fomentando su independencia.

El enfoque clave es asegurar la energía necesaria para su crecimiento y las actividades diarias, mientras se consolidan hábitos alimenticios conscientes.



ETAPA 3

De 7 a 9 años: Nutrición para el aprendizaje

El rendimiento escolar y la concentración se vuelven prioritarios. En esta etapa, la alimentación debe aportar los nutrientes necesarios para el desarrollo cognitivo y físico. Es fundamental equilibrar carbohidratos, proteínas y grasas saludables, mientras se limita el consumo de azúcares y ultraprocesados.

Impulso cerebral

Alimentos ricos en Omega-3 como pescados azules, y antioxidantes presentes en frutas y verduras, son esenciales para la función cerebral.

Concentración sostenida

Prioriza desayunos completos y meriendas nutritivas que eviten picos de azúcar y mantengan la energía a lo largo del día.

Evita distractores

Reduce al mínimo las bebidas azucaradas, dulces y snacks ultraprocesados que pueden afectar la concentración y el estado de ánimo.

ETAPA 4

De 10 a 12 años: Preparación para la adolescencia



Esta etapa marca el inicio de cambios físicos significativos, preparándose para la adolescencia. La alimentación debe ser una aliada para fortalecer huesos, músculos y el sistema inmunológico.



Calcio y Vitamina D

Fundamentales para el desarrollo óseo. Asegura lácteos, verduras de hoja verde y exposición solar moderada.



Proteínas de alta calidad

Esenciales para el crecimiento muscular y la reparación de tejidos. Incluye carnes magras, legumbres y frutos secos.



Variedad de verduras

Aportan vitaminas y minerales que refuerzan las defensas del cuerpo.

El enfoque clave es nutrir su cuerpo para los cambios que se avecinan, sentando las bases para una adolescencia saludable.

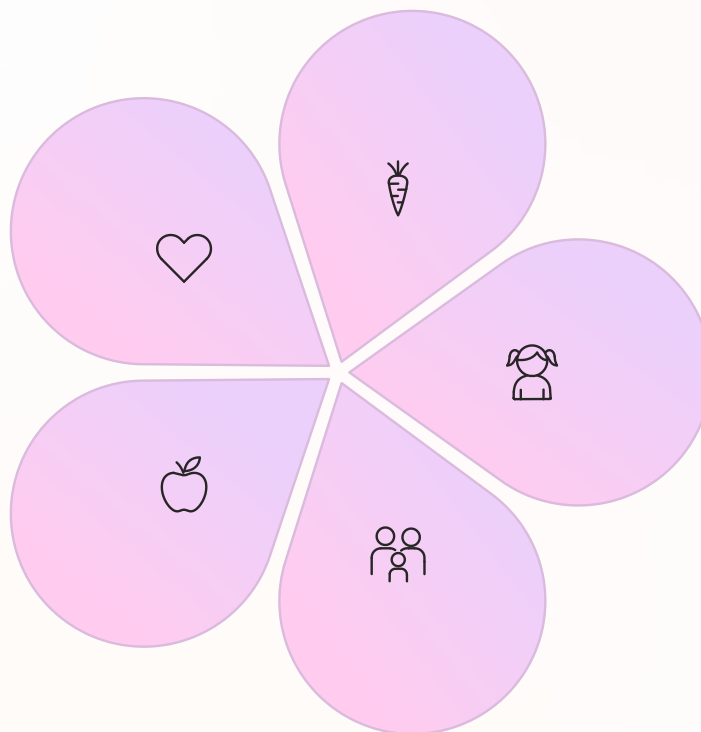
Cierre y recomendación final

Amor y ejemplo

Tu actitud hacia la comida y los hábitos en casa son el mejor modelo para tus hijos.

Hábitos duraderos

Construir una base sólida de alimentación saludable hoy, se reflejará en su bienestar mañana.



Guía flexible

La pirámide alimenticia es una referencia. Adapta las recomendaciones a las preferencias y necesidades individuales de tu hijo.

Cada niño es único

Observa a tu hijo, escucha su cuerpo y, si es necesario, busca la orientación de un profesional de la salud.

Momentos en familia

Comer juntos fortalece los lazos y fomenta una relación positiva con la comida.

Cada niño es único y su alimentación debe adaptarse a su edad y necesidades. La pirámide alimenticia es una guía invaluable que ayuda a crecer sano y fuerte. Acompañar con amor, paciencia y ejemplo marca una diferencia inmensa en su desarrollo. ¡Empieza hoy a construir hábitos saludables en familia! 🥗❤️