

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Importancia de una nutrición adecuada en niños mayores de un año

Comparte esto

X



Importancia de una nutrición adecuada en niños mayores de un año

El mayor crecimiento de los bebés ocurre durante el primer año de vida, periodo en el que triplican su peso y duplican su longitud. La leche materna es el alimento fundamental para lograr este desarrollo.

<https://www.momandme.nestle.com/importancia-nutricion-ninos-mayores-de-u...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Importancia de una nutrición adecuada en niños mayores de un año

El mayor crecimiento de los bebés ocurre durante el primer año de vida, periodo en el que triplican su peso y duplican su longitud. La leche materna es el alimento fundamental para lograr este desarrollo.

Jueves, Junio 16th, 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Después del primer año, la velocidad de crecimiento disminuye y, por tanto, los requerimientos nutricionales cambian. Adicionalmente, el comportamiento de los niños también es diferente: Desarrollan sus propios gustos y tienen mayor poder de decidir qué alimentos comer y cuáles no.

El consumo de una cantidad adecuada de nutrientes en esta época es fundamental. Un exceso de proteínas, por ejemplo, puede predisponer a sobrepeso, obesidad y aumentar el riesgo presión arterial alta en el futuro. Por el contrario, una deficiencia de hierro puede llevar a anemia y la falta de vitamina D a deterioro en la salud de los huesos y a menor crecimiento.

Después del primer año se ha visto que los niños requieren menos proteínas, pero su alimentación carece con mayor frecuencia de los niveles adecuados de vitamina D, hierro, ácidos grasos omega 3 y yodo para cumplir con los requerimientos de estos nutrientes a esa edad.

Lamentablemente, se ha visto que muchos niños entre 1 y 3 años no consumen una dieta balanceada.

Se recomienda que los niños entre 1 y 3 años consuman alimentos:

- **Ricos en hierro:** Carnes, frijoles, vegetales verdes como la espinaca, cereales fortificados, entre otros.
- **Que contengan niveles altos de vitamina D:** pescados, aceite de pescado, lácteos (uno a dos vasos de leche al día).
- **Probióticos:** Existen microorganismos vivos que administrados en cantidades adecuadas en la alimentación, brindan beneficios en la salud de quienes los consumen. Estos son los llamados probióticos o “bacterias buenas”, uno de ellos se conoce como *L.reuteri* (o también llamado *L.comfortis*) Algunos probióticos contribuyen a la buena digestión y a evitar el estreñimiento en los niños.

Consulta con tu pediatra acerca de los beneficios que brinda **L.comfortis**, presente en el alimento complementario **NAN 3®** ^[6].

Referencias:

1. World Health Organization Growth Standards. Disponible en: <http://www.who.int/childgrowth/standards/en/>
2. Denne SC. Neonatal nutrition. *Pediatr Clin North Am.* 2015 Apr;62(2):427-38.
3. Vandenplas Y, De Ronne N, Van De Sompel A, Huysentruyt K, Robert M, Rigo J, Scheers I, Basseur D, Goyens P. A Belgian consensus-statement on growing-up milks for children 12-36 months old. *Eur J*

Pediatr. 2014 Oct;173(10):1365-71.

4. Mayo Clinic Staff. Iron deficiency anemia. Disponible en: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/iron-deficiency-anemia/basics/prevention/con-20019327>

5. Mayo clinic Staff. Rickets, Prevention. Disponible en: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/rickets/basics/prevention/con-20027091>

6. Varankovich NV, Nickerson MT, Korber DR. Probiotic-based strategies for therapeutic and prophylactic use against multiple gastrointestinal diseases. Front Microbiol. 2015 Jul 14;6:685.

[Leer más](#) ^[7]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/importancia-nutricion-ninos-mayores-de-un-ano>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/importancia-nutricion-ninos-mayores-de-un-ano>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/importancia-nutricion-ninos-mayores-de-un-ano&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/importancia_de_una_nutricion_ninos_mayores_de_un_ano.png

[3] <https://twitter.com/share?text=Importancia%20de%20una%20nutrici%C3%B3n%20adecuada%20en%20ni%C3%B1os%20mayores%20de%20un%20a%C3%B1o>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Importancia%20de%20una%20nutrici%C3%B3n%20adecuada%20en%20ni%C3%B1os%20mayores%20de%20un%20a%C3%B1o>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/importancia-nutricion-ninos-mayores-de-un-ano>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/20086>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/marca/nan-3-hmo>

[7] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>