



# ¿TU PEQUE SE DISTRAE Y NO SE TERMINA LA COMIDA?



**AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.**

Este producto no debe ser utilizado para la alimentación del lactante. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+ consumir a partir de los 3 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

## Introducción

Al llegar a los 3 años, la alimentación de tu hijo/hija puede convertirse en un desafío y en algunos casos existe el riesgo de que no consuma los nutrientes necesarios para un adecuado desarrollo cerebral <sup>(1)</sup>. Por eso es muy importante que le procures una dieta balanceada, variada, nutritiva y divertida que le aporte todas las vitaminas y minerales claves para un excelente crecimiento y desarrollo <sup>(2,3)</sup>.

En esta pequeña guía te contaremos cuáles son los **nutrientes claves** para tu pequeño/a de 3 años, **qué pasaría si no los consume** de forma suficiente y las **algunas estrategias** para lograr una nutrición apropiada en caso de que no consuma toda su comida.

## ¿Sabes cuáles son las vitaminas y minerales claves para tu peque de 3 años?

Aunque todos los nutrientes son necesarios, hay algunos que son más importantes para el crecimiento y el desarrollo adecuado. Conoce algunos de los principales y sus beneficios: v

Nutrientes	Beneficios	Dónde lo encuentras
Hierro	Es un componente fundamental de la sangre pues ayuda a transportar el oxígeno a los tejidos, a producir energía, a eliminar sustancias nocivas. También participa en la producción de algunas hormonas y en el desarrollo cognitivo <sup>4,51</sup> . Si la cantidad de hierro que se consume es insuficiente, se puede producir anemia y esto afectaría el desarrollo cerebral de tu peque <sup>6,71</sup> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carnes rojas, pollo, pavo, pescados</li> <li>● Granos como frijol, soya o lenteja</li> <li>● Espinacas</li> <li>● Cereales fortificados con hierro</li> </ul>
Zinc	Es clave para mantener la todos los órganos y tejidos, para el funcionamiento óptimo del sistema de defensas (inmunológico) y para el desarrollo cognitivo <sup>4,81</sup> . Si la dieta no aporta una cantidad suficiente de zinc tu peque puede sufrir problemas como diarrea, pérdida del apetito, infecciones frecuentes y alteraciones del crecimiento y el desarrollo cognitivo <sup>4,91</sup> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carnes rojas</li> <li>● Granos integrales</li> <li>● Algunos alimentos marinos (ej. ostras, cangrejos)</li> <li>● Cereales fortificados con zinc</li> </ul>
Vitamina A	Se requiere para la visión normal, para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, para el crecimiento normal y para el desarrollo cognitivo <sup>101</sup> . Si tu peque tiene una dieta baja en vitamina A puede tener problemas de la visión, infecciones frecuentes y trastornos del desarrollo cognitivo <sup>101</sup> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Vegetales de hoja verde como espinaca y brócoli)</li> <li>● Alimentos de color amarillo o naranja como zanahoria, arracacha, mango o melocotón.</li> <li>● Lácteos fortificados</li> <li>● Cereales fortificados con vitamina A</li> </ul>
Vitamina D	Es esencial para el desarrollo adecuado de los huesos, los dientes y el cerebro, así como para el funcionamiento adecuado del sistema de defensas del cuerpo <sup>11,121</sup> . Los niños/niñas que no consumen una cantidad adecuada de vitamina D pueden tener huesos débiles e infecciones frecuentes <sup>121</sup> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pescados grasos como el salmón o las sardinas</li> <li>● Aceite de hígado de pescado, como el bacalao</li> <li>● Lácteos fortificados</li> <li>● Cereales fortificados con vitamina D</li> </ul>
Vitamina C	Es necesaria para la formación y la reparación de los tejidos y para el funcionamiento normal del sistema inmunológico <sup>13,141</sup> . Si le falta vitamina C tu peque puede tener problemas de cicatrización, fatiga fácil, músculos débiles e infecciones más frecuentes <sup>13,141</sup> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Frutas cítricas</li> <li>● Brócoli</li> <li>● Tomate</li> <li>● Pimientos</li> </ul>

Adaptado de (4,10,15,16)

## Tips para la hora de comer:

### Muy bien, ¡sigue así!

- Ofrece una dieta variada que contenga alimentos de todos los grupos (carne bajas en grasa, frutas, verduras, granos y lácteos) <sup>(17)</sup>.
- Escoge alimentos adecuados para su edad: de sabor agradable, de textura adecuada y bajos en grasas, azúcares y sal <sup>(1)</sup>.
- Organiza tres comidas principales al día y un refrigerio en la tarde <sup>(1)</sup>.
- Preséntale alimentos nuevos, comenzando por pequeñas cantidades como adición a sus comidas favoritas <sup>(17)</sup>.

### ¡Mejor no lo hagas!

- Amenazar, regañar, castigar o sobornar para que coma u obligarle a comer <sup>(17)</sup>.
- Extender la duración de las comidas a más de 20-30 minutos <sup>(17)</sup>.
- Tener distracciones a la hora de comer, como juguetes, tabletas, libros o televisión <sup>(17)</sup>.

## ¿Cómo introducir alimentos nuevos en la dieta de tu peque?

- **Hazlo parte de la rutina diaria:** ofrécele el alimento siempre en el mismo momento del día <sup>(18)</sup>.
- **Explicale los beneficios del complemento:** cuéntale por qué debe tomar el alimento para su salud y bienestar <sup>(18)</sup>, puedes hablarle de los beneficios que tiene para sus huesos, músculos y piel.
- **Hazlo divertido:** involucra a tu hijo/hija en la preparación del alimento <sup>(18)</sup>.

+



+



+

+

\*



¿TU NIÑO/NIÑA NO COME TODA SU COMIDA PORQUE ESTÁ JUGANDO O EXPLORANDO?  
NIDO® 3+ LE APORTA LAS VITAMINAS Y MINERALES QUE NO COMIÓ POR ESTAR DISTRAÍDO



Mamita, recuerda que tu peque todavía necesita de una nutrición especializada. Nido® 3+ ayuda a proteger el desarrollo cognitivo de tu peque ya que contiene los componentes que el necesita en esta etapa de su desarrollo.



## Referencias

1. Chandrashekar B, Koppad AM. Picky Eating Children: How to Guide Parents. J Evidence B Med Healthcare. 2014;1(13):1703-1709.
2. Healthychildren.org. Feeding & Nutrition Tips: Your 3-Year-Old. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/Feeding-and-Nutrition-Your-Three-Year-Old.aspx>. Consultado el 02 de septiembre de 2024.
3. Ask S. Food for Children at the Age of 3–4. Disponible en: <https://www.medscinet.com/bvcelvis/mat.aspx?lang=2>. Consultado el 02 de septiembre de 2024.
4. FAO/WHO. Human Vitamin and Mineral Requirements. 2001. Disponible en: <http://www.fao.org/3/y2809e/y2809e00.pdf>. Consultado el 02 de septiembre de 2024.
5. Beard JL, et al. Iron in the Brain. Nutr Rev. 1993;51(6):157-70.
6. Domellöf M, et al. Iron Requirements of Infants and Toddlers. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2014;58(1):119-29.
7. Lozoff B, Georgieff MK. Iron deficiency and brain development. Semin Pediatr Neurol. 2006;13(3):158-65.
8. Bhatnagar S, Taneja S. Zinc and cognitive development. Br J Nutr. 2001;85 Suppl 2:S139-45.
9. Skalny AV, Aschner M, Tinkov AA. Zinc. Adv Food Nutr Res. 2021;96:251-310.
10. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/n/nap10026/pdf/>. Consultado el 02 de septiembre de 2024.
11. Battault S, et al. Vitamin D metabolism, functions and needs: from science to health claims. Eur J Nutr. 2013;52(2):429-41. 7.
12. Morse NL. Benefits of docosahexaenoic acid, folic acid, vitamin D and iodine on foetal and infant brain development and function following maternal supplementation during pregnancy and lactation. Nutrients. 2012;4(7):799-840.
13. Devaki SJ, et al. Vitamin C: Sources, Functions, Sensing and Analysis. Disponible en: <https://www.intechopen.com/chapters/56440>. Consultado el 18 de mayo de 2023.
14. Carr AC, et al. Vitamin C and Immune Function. Nutrients. 2017;9(11):1211.
15. Sheikh Z, Griffin RM. Food Sources for Vitamins and Minerals. Disponible en: <https://www.webmd.com/food-recipes/vitamins-and-minerals-good-food-sources>. Consultado el 24 de septiembre de 2024.
16. National Institutes of Health. Vitamin A and Carotenoids. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-Consumer/#:~:text=Green%20leafy%20vegetables%20and%20other,Fortified%20breakfast%20cereals>. Consultado el 24 de septiembre de 2024.
17. Ong C, Phuah KY, Salazar E, How CH. Managing the 'picky eater' dilemma. Singapore Med J. 2014;55(4):184-9.
18. The Ultimate Guide to Incorporating Supplements Into Your Kids' Diet. Disponible en: <https://spacecoastdaily.com/2024/06/the-ultimate-guide-to-incorporating-supplements-into-your-kids-diet/>. Consultado el 03 de septiembre de 2024.

### AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.

Este producto no debe ser utilizado para la alimentación del lactante. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+ consumir a partir de los 3 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.