

El Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico es un patrono con igualdad de oportunidades en el empleo. No se discrimina en contra de ningún miembro del personal universitario o en contra de aspirante a empleo por razón de raza, color, sexo, nacimiento, edad, impedimento físico o mental, origen o condición social, ni por ideas políticas o religiosas.

La Escuela Graduada de Salud Pública es la única escuela en Puerto Rico acreditada por el Consejo de Educación en Salud Pública

Contáctenos

Teléfono y fax: (787) 281-6109

Dirección electrónica:
carmen.rodriguez30@upr.edu

Dirección física:
Casa Rosada, Calle Palmetum
Jardin Botánico Sur, 1187 Calle Flamboyán
San Juan, PR 00926-1117

Dirección Postal:
PO Box 365067

Preparado en abril, 2011 por:
Alexandra Rodríguez Quiñones
Dietista Interna, EPS-RCM-UPR

Revisado por :
Profesora Luz A. Ruiz

Revisado por: cmr, marzo/2012

Aprobado por la Comisión Estatal de Elecciones: CEE-SA-12-7655



Universidad de Puerto Rico
Recinto de Ciencias Médicas

Centro de Desarrollo Infantil "CEDI"

Importancia de una buena nutrición en el niño de 1 a 3 años



Instituto de Deficiencias en el Desarrollo
Centro Universitario para la Excelencia
en Educación, Investigación y Servicios

Una alimentación adecuada es vital ya que provee al cuerpo de su niño todo lo que necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente.



Para que todos los procesos de crecimiento sean apropiados, el niño debe obtener los nutrientes a través de los alimentos.

¿Cómo obtenemos todos los nutrientes necesarios?

Un nutriente es una sustancia que está contenida en los alimentos para el buen funcionamiento del organismo.

Hidratos de Carbono:

- ◆ Es el nutriente preferido para brindar energía.
- ◆ Los productos integrales ofrecen mayor cantidad de vitaminas y minerales.
- ◆ Se encuentran en los cereales y farináceos, frutas, leche y sus derivados y en poca cantidad en los vegetales.

Proteínas:

- ◆ Es un nutriente importante para el desarrollo de los músculos y tejidos; como la piel, el cabello y para sanar heridas.
- ◆ Se encuentra en las carnes y sustitutos, en la leche y sus derivados y las legumbres como las habichuelas.

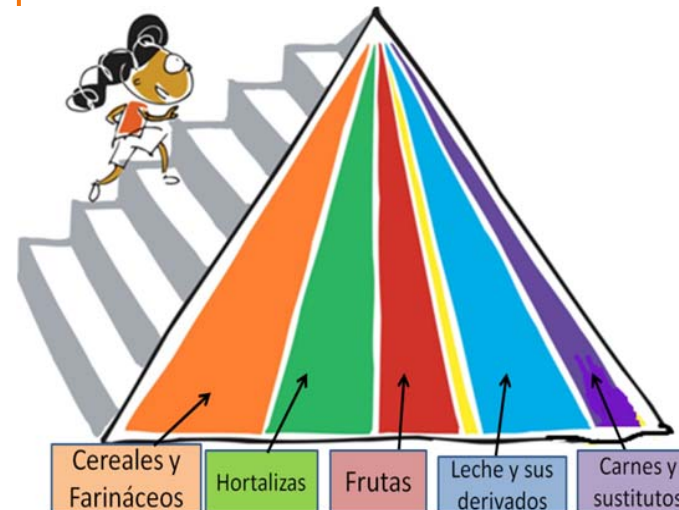
Grasas:

- ◆ Aportan al desarrollo del cerebro y por tanto a los procesos cognoscitivos del niño.
- ◆ Se encuentra en los aceites, mantequilla, nueces, pescados y carnes, quesos y otros.



Vitaminas y Minerales:

- ◆ Son sustancias esenciales para el funcionamiento celular, el crecimiento y desarrollo del cuerpo. Por ejemplo:
 - Hierro y la vitamina B12, entre otras, para evitar las anemias;
 - Calcio para la formación de huesos;
 - Vitamina A para proteger la visión;
 - Vitamina C nos ayuda en la cicatrización de heridas.



Importante:

Debe incluir una variedad de alimentos de todos los grupos de la pirámide alimentaria.

Referencias

MyPyramid.gov; Boyle, M. & Long, S. (2007). *Personal Nutrition*, (6th ed) Thomson: Wadsworth. *University of Maryland Medical Center*.