
Guía de Alimentación Infantil 2026

Creciendo Juntos, Sanos y Felices

Descubre cómo alimentar a tus hijos con la comida real que necesitan para crecer fuertes, inteligentes y felices.

por @monica_pediatra



Hola, Familias

Soy Mónica Daza, y como su pediatra de confianza, mi mayor alegría es acompañarlos en el maravilloso camino de ver crecer a sus pequeños.

Una de las herramientas más poderosas que tenemos para asegurar su desarrollo es la alimentación. En este 2026, las guías nutricionales han dado un giro emocionante hacia lo que siempre he promovido: la comida real.

Quiero compartir con ustedes esta guía, no como un manual de reglas estrictas, sino como una conversación cercana para que tomen las mejores decisiones para sus hijos.

@monica_pediatra

"Creciendo juntos,
sanos y felices"

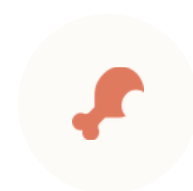


¿Qué Cambió en 2026?

Un Giro Hacia Lo Real

Las nuevas guías alimentarias representan un cambio radical después de 45 años. Se abandonó el "MyPlate" y ahora tenemos una pirámide invertida.

"Coma alimentos reales"



Proteínas de Calidad

En la cúspide de la pirámide



Grasas Saludables

Fundamentales para el desarrollo



Alimentos Reales

Prioridad sobre los procesados



Cero Azúcar Añadido

Para menores de 4 años



Alimentos que SÍ Debemos Fomentar

Los Protagonistas del Plato



Proteínas de Calidad

Son esenciales para el crecimiento de músculos, huesos y defensas.
¡Son los ladrillos de su cuerpo!



Ejemplos recomendados:



Huevo



Pollo



Pescado



Carnes magras



Yogur griego natural



Queso

Los Protagonistas del Plato

Grasas Saludables

Fundamentales para el desarrollo del cerebro y la absorción de vitaminas.

"¡Son el combustible de su inteligencia!"



Aguacate



Aceite de Oliva



Frutos Secos



Pescados (Salmón)



Los Protagonistas del Plato

Lácteos Enteros

Aportan **calcio** para huesos y dientes fuertes, además de **proteína** y **grasa de calidad** esenciales para el crecimiento.



Leche
Entera



Yogur
Natural



Quesos
Variados



Alimentos que SÍ Debemos Fomentar

Verduras y Frutas

Llenas de vitaminas, minerales y fibra que los protegen de enfermedades y aseguran una buena digestión.

¡Todos los colores son bienvenidos!



Brócoli



Espinaca



Zanahoria



Fresas



Banano



Manzana



Los Protagonistas

Cereales Integrales

Energía Sostenida y Fibra

Ofrecen energía duradera para jugar y aprender. Son un buen complemento en el plato, pero no la base principal.



Avena en hojuelas



Arroz integral



Quinoa



Pan 100% integral

@monica_pediatra



¡Energía para crecer!

El Enemigo #1: Azúcares Añadidos

La Recomendación es Contundente



0%

Azúcar Añadido
Para niños menores de 4 años

Para niños mayores

Máximo **10 gramos** (aprox. 2 cucharaditas) de azúcar añadido por comida.

¿Por qué evitarlo?

El azúcar no solo causa caries, sino que **acostumbra el paladar** a sabores artificialmente dulces, desplazando el gusto por los alimentos naturales.

¿Dónde Se Esconde el Azúcar?

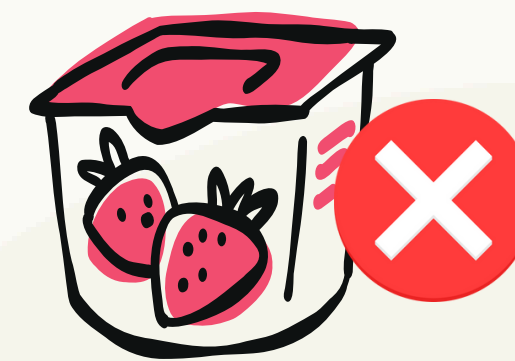
Los Culpables Comunes



Jugos de caja



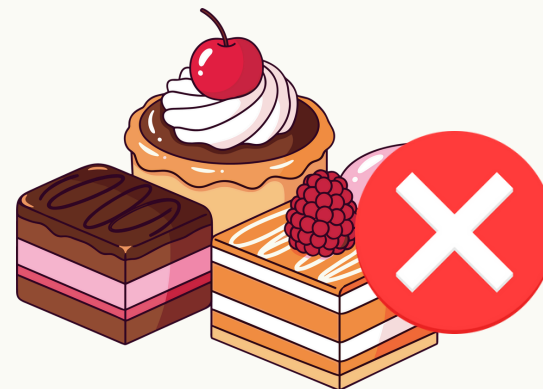
Gaseosas



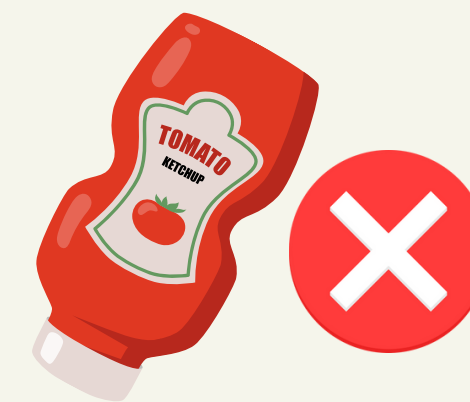
Yogures de sabores



Cereales coloridos



Galletas y postres



Salsas comerciales



Mi Consejo

Ofrece fruta entera en lugar de jugos. Endulza naturalmente con puré de banano o manzana si es necesario. **¡Lee las etiquetas!**

Alimentos Ultraprocesados

Los Impostores: No Son Comida Real

Son productos industriales diseñados para ser irresistibles, pero su valor nutricional es casi nulo.

¡Cuidadoooo!

Están llenos de:

- ✗ Harinas refinadas
- ✗ Grasas de mala calidad
- ✗ Sal en exceso
- ✗ Aditivos y conservantes



Ejemplos Comunes:

- 📦 Papas fritas de paquete
- 🍗 Nuggets pre-hechos
- 🍪 Galletas y dulces
- 🍴 Comidas listas para calentar



Mi Consejo Práctico no pedido:

Vuelve a la Cocina!!!

"Unos trozos de pollo a la plancha son mil veces mejores que cualquier nugget congelado."

Acciones concretas:



Prepara snacks en casa con ingredientes reales



Involucra a los niños en la preparación



Lee las etiquetas de los productos



Elige alimentos con 5 ingredientes o menos

Aumentó la Recomendación!!

1.2 a 1.6 g/kg
de peso corporal al día

-  Crecimiento muscular
-  Desarrollo cerebral
-  Sistema inmunológico fuerte
-  Saciedad y estabilidad de energía



Grasas: No Son el Enemigo

Las Grasas Saludables Son Fundamentales

Contrario a lo que se creía años atrás, las grasas de calidad son esenciales, especialmente en la infancia.

Beneficios Clave:

- ✓ Desarrollo neurológico óptimo
- ✓ Absorción de vitaminas A, D, E, K
- ✓ Construcción de membranas celulares
- ✓ Regulación hormonal



Carbohidratos Inteligentes

No se trata de eliminarlos, sino de elegir los mejores



Integrales

- ✓ Grano entero intacto
- ✓ Ricos en fibra y vitaminas
- ✓ Energía estable y duradera
- ✓ Mayor saciedad

Prefiere:

Avena, Quinoa, Arroz integral, Fruta entera



Refinados

- ✗ Grano procesado y pelado
- ✗ Pérdida de nutrientes
- ✗ Picos rápidos de azúcar
- ✗ Hambre al poco tiempo

Limita:

Pan blanco, Galletas, Jugos, Pastelería



La fibra actúa como un freno natural para el azúcar en la sangre.

Verduras y Frutas: Los Guardianes

"Dime qué color comes y te diré qué superpoder tienes"



Verde

Fortalece huesos, dientes y ayuda a la coagulación.

Espinaca • Brócoli • Aguacate



Rojo y Naranja

Piel saludable, visión de águila y sistema inmune fuerte.

Zanahoria • Tomate • Calabaza



Morado y Azul

Potencia la memoria, el aprendizaje y protege el corazón.

Remolacha • Arándanos • Uvas



Amarillo y Blanco

Combate infecciones y mantiene el equilibrio de líquidos.

Banano • Cebolla • Coliflor

Lo Que No Debería Haber en Casa

Haz espacio para lo bueno



Bebidas azucaradas y jugos



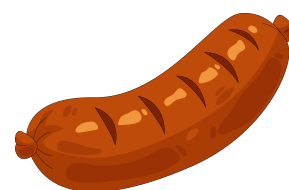
Cereales de desayuno azucarados



Galletas y dulces industriales



Paquetes de frituras



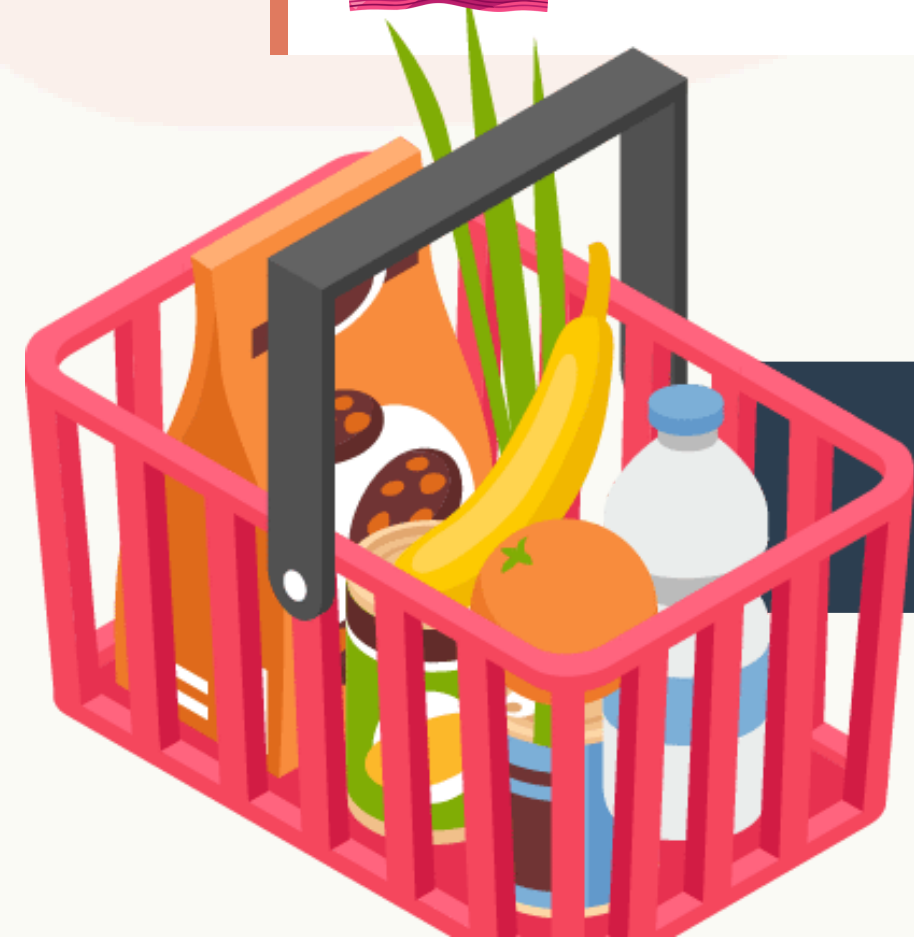
Embutidos ultra-procesados



Salsas y aderezos comerciales



"La batalla de la alimentación se gana en el supermercado."



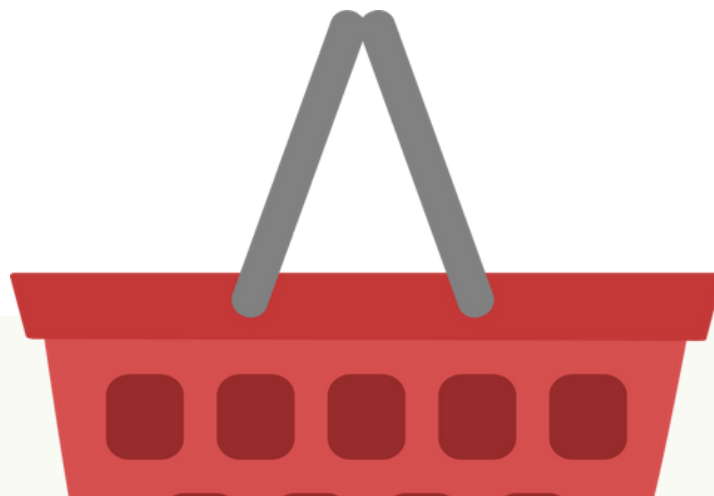
Estrategias Prácticas en Casa

Pequeños cambios, grandes resultados



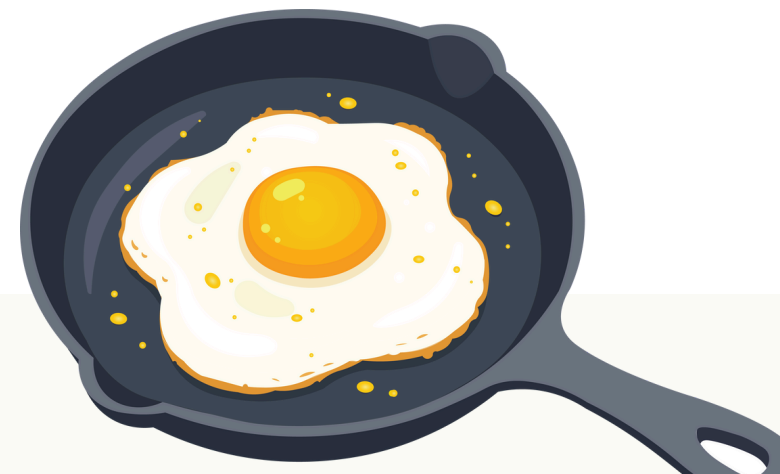
En el Supermercado

- ✓ **Compra perimetral:** Los alimentos frescos suelen estar en los bordes.
- ✓ **Lee ingredientes:** Si no puedes pronunciarlo, mejor no lo lleves.



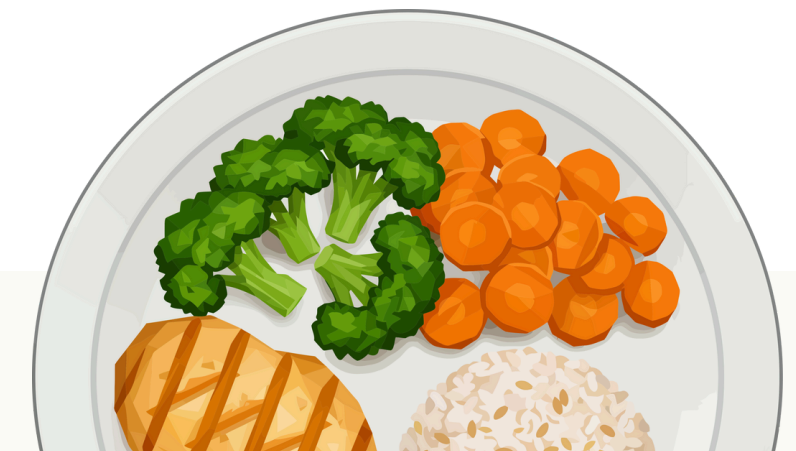
En la Cocina

- ✓ **Fruta visible:** Ten siempre fruta lavada y lista a la vista.
- ✓ **Meal Prep:** Adelanta preparaciones el fin de semana.



En la Mesa

- ✓ **Sin pantallas:** Conecta con la familia, no con el celular.
- ✓ **Sé el ejemplo:** Los niños imitan lo que ven comer.



Desayunos Saludables

Energía real para empezar el día



Tortitas de Avena y Banano

Sin azúcar añadido, endulzadas con fruta.



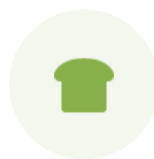
Huevos Revueltos con Espinaca

Proteína de calidad + verduras desde temprano.



Yogur Griego con Fresas

Grasas saludables, calcio y antioxidantes.



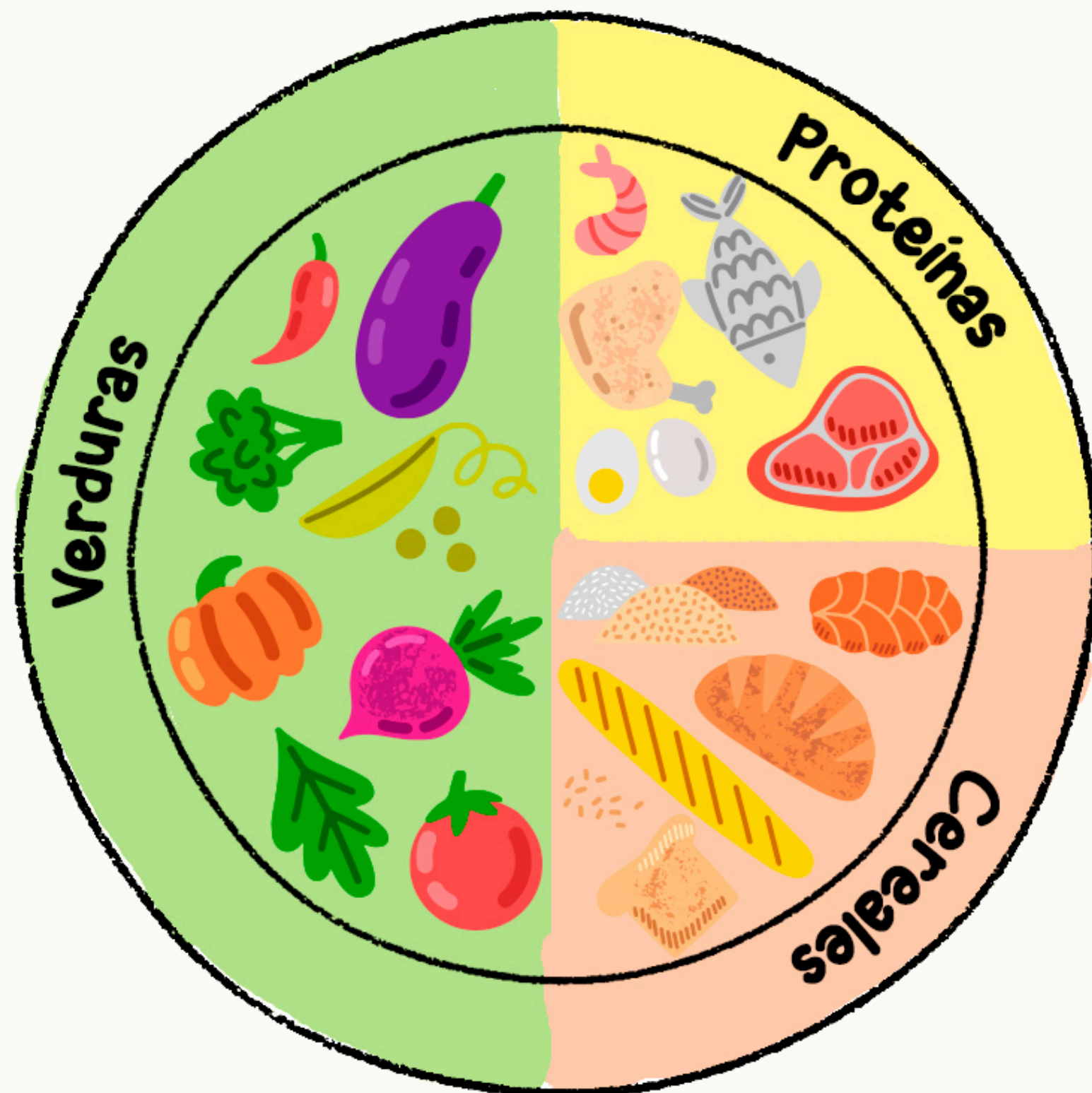
Arepa con Queso y Aguacate

Energía sostenida y grasas buenas.



Almuerzos Balanceados

La Fórmula del Plato Ideal



Verduras

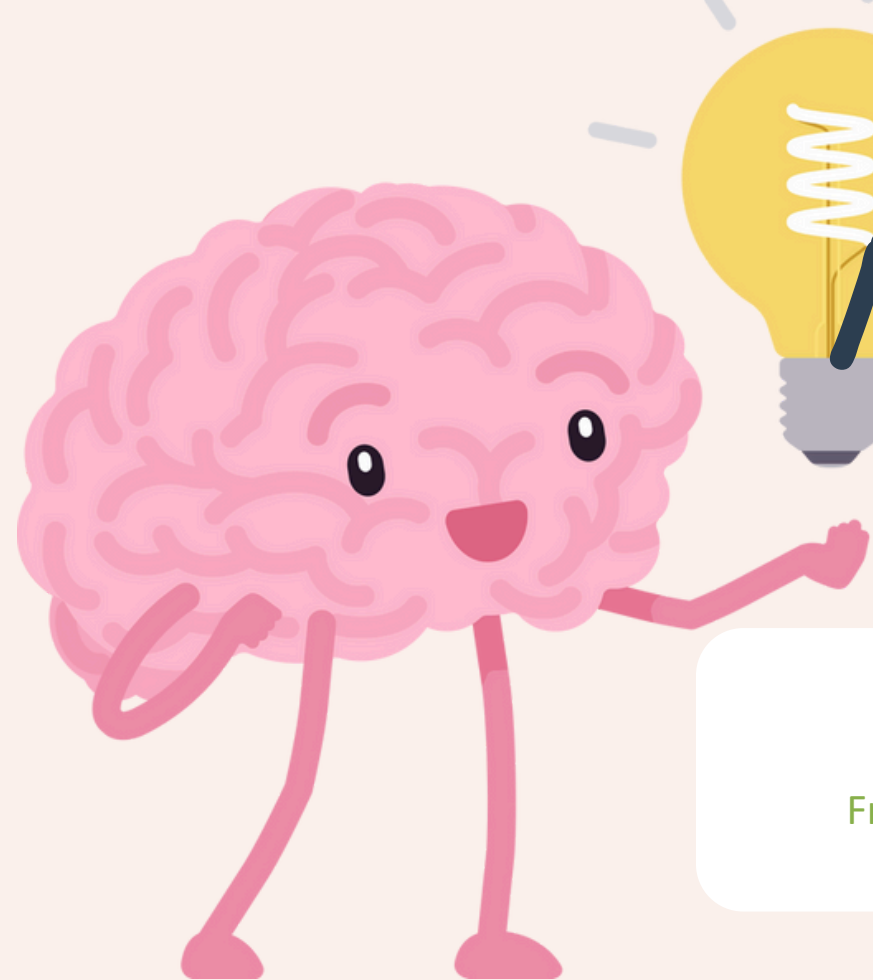
La mitad del plato. Crudas, cocidas, en sopa o ensalada.

Proteína

Un cuarto del plato. Pollo, carne, pescado, huevo o legumbres.

Carbohidrato

Un cuarto del plato. Arroz, papa, pasta integral o plátano.



Meriendas Inteligentes

El snack es una mini-comida, no un premio

Fibra + **Proteína / Grasa** = **¡Saciada y Energía!**
Fruta / Verdura Yogur / Nueces / Queso



Crunchy & Creamy

Manzana en rodajas +
Mantequilla de maní



Salado y Fresco

Bastones de zanahoria + Hummus



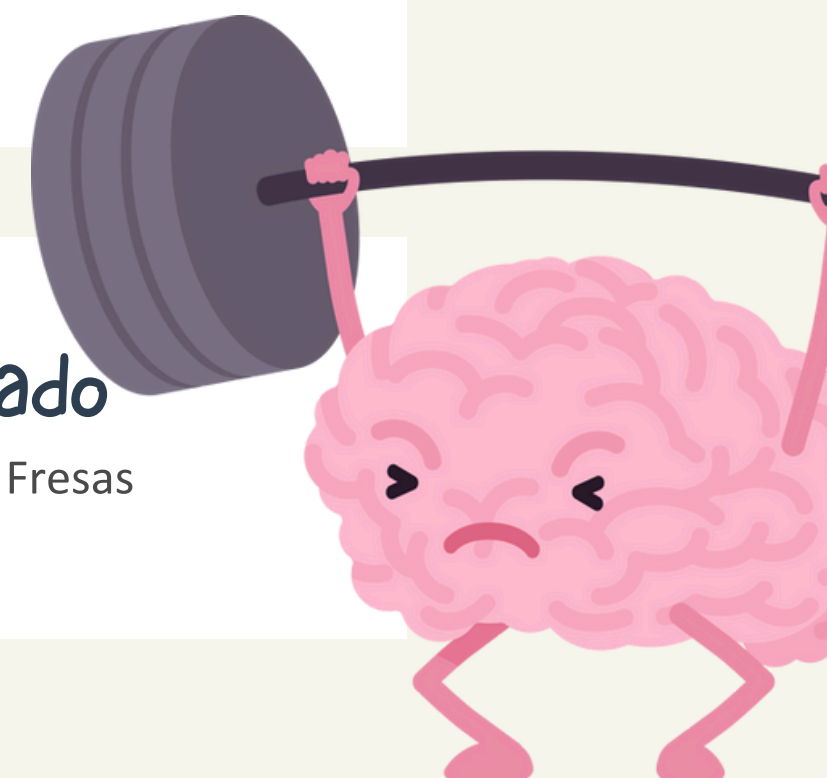
Protein Boost

Yogur natural + Semillas de
chía/calabaza



Clásico Balanceado

Queso en cubos + Uvas o Fresas





Cenas Ligeras pero Nutritivas

Para cerrar el día con calma

La fórmula mágica: Verduras Cocidas + Proteína Ligera.
(Son más fáciles de digerir y ayudan a conciliar el sueño)



Crema de Verduras

Acompañada de pollo desmechado o cubitos de queso.



Pescado Blanco

Al horno o a la plancha con puré de zanahoria o papa.



Tortilla Francesa

Con calabacín rallado o espinacas salteadas.

 Intenta cenar al menos 2 horas antes de ir a dormir para favorecer el descanso.

NO SE TE PUEDE OLVIDAR:

La Hidratación!!

El agua es la única bebida indispensable para el cuerpo humano.



Agua siempre disponible:

Los niños a veces olvidan pedir agua. Ofrécela constantemente.



Evita calorías líquidas:

Jugos, gaseosas y leches saborizadas aportan azúcar sin saciedad.



¿Les cuesta tomar agua?

Saborízala naturalmente con rodajas de fresa, limón o pepino.



*"Acompaña cada una de
SUS comidas con agua."*

Educación Alimentaria

Sembrando hábitos para toda la vida



División de Responsabilidad

Tú decides **qué, cuándo y dónde** se come. Ellos deciden **cuánto y si** quieren comer.



Exposición sin Presión

No obligues a comer. Ver, tocar, oler e interactuar con la comida son pasos válidos antes de probar.



Lenguaje Neutro

Evita etiquetar alimentos como "buenos" o "malos". Habla de lo que hacen por su cuerpo (energía, fuerza).



El Poder del Ejemplo

Tus hijos aprenderán más viéndote disfrutar de una ensalada que escuchándote decir que deben comerla.



¡Preguntas Frecuentes!



Mi hijo no come verduras, ¿qué hago?

No te rindas. La exposición repetida es clave (puede tomar hasta 15 intentos). Ofrécelas de diferentes formas (asadas, en cremas, ralladas) y lo más importante: **sé tú el ejemplo** comiéndolas con gusto.



¿Qué envío de lonchera al colegio?

Sigue la regla del 3: **1 Proteína** (queso, yogur, huevo) + **1 Fruta/Verdura** + **1 Hidratación** (Agua). Evita los paquetes y jugos de caja, son calorías vacías.



¿Son malos los snacks entre comidas?

No, si son nutritivos. Los niños tienen estómagos pequeños y necesitan energía constante. El problema es cuando el snack es azúcar puro. Opta por fruta, frutos secos o lácteos.

¡Más Preguntas Frecuentes (II)!



¿Necesita mi hijo suplementos vitamínicos?

Si su alimentación es variada e incluye frutas, verduras y proteínas reales, **generalmente no**. La comida real es la mejor fuente de nutrientes. Consulta siempre antes de suplementar.



¿Qué hago si tiene alergias alimentarias?

La exclusión del alérgeno debe ser estricta. Busca asesoría para reemplazar los nutrientes de ese alimento sin caer en productos ultraprocesados "libres de", que suelen ser bajos en nutrientes.



¿Cuántas veces al día debe comer?

Depende de la edad, pero **3 comidas principales y 1-2 meriendas** suelen ser suficientes. Evita el "picoteo" constante para cuidar sus dientes y asegurar que llegue con buen apetito a las comidas.

Mi Compromiso Contigo

Más que una consulta, un acompañamiento integral



Pediatría General

Control de crecimiento y desarrollo, vacunación y manejo oportuno de enfermedades con un enfoque preventivo.



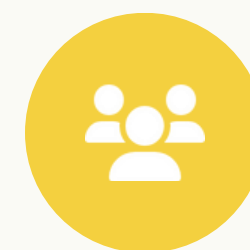
Nutrición Especializada

Guía experta desde la alimentación complementaria hasta la adolescencia, manejando selectividad y hábitos.



Crianza Respetuosa

Herramientas prácticas para acompañar el desarrollo emocional de tu hijo con empatía y límites sanos.



Comunidad y Apoyo

Talleres, recursos educativos y un canal abierto para resolver tus dudas cuando más lo necesitas.

“

Alimentar a tus hijos es un acto de amor, no de perfección. Cada pequeño cambio cuenta. Confía en tu instinto y disfruta el proceso.”

Con todo mi cariño,

Dra. Mónica Daza♥



¡Sigamos Conectados!

Acompañando el crecimiento saludable
de tu familia, paso a paso.



Sitio Web

www.monicadaza.com



Instagram

[@monica_pediatra](https://www.instagram.com/monica_pediatra)



Email

contacto@monicadaza.com



Agenda tu consulta aquí