**ESCUELA NORMAL DE EDUCACION PREESCOLAR**



EVIDENCIA DE APRENDIZAJE III

FERNANDA ALEJANDRA GONZÁLEZ MÉNDEZ

PROFESORA: SILVIA ERIKA SAGAHAN SOLÍS

MATERIA: DESARROLLO FÍSICO Y SALUD

UNIDAD DE APRENDIZAJE 2: ALIMENTACION

“DIETA”

NUMERO DE LISTA: 12

1“B”

COMPETENCIA:

|  |
| --- |
| RELACIONA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO COMO PARTE DE LA SALUD INTEGRAL DE SUS FUTUROS ALUMNOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR.  |

|  |  |
| --- | --- |
| http://187.160.244.18/sistema/imagenes/wiki/bullet2espacios.gif | ANALIZA LAS TABLAS DE NUTRICIÓN DE LOS PRODUCTOS COMERCIALES QUE PUEDE CONSUMIR UN NIÑO EN EDAD PREESCOLAR PARA SABER SI CONTIENEN LOS NUTRIENTES QUE REQUIERE DADA SU EDAD.  |

|  |  |
| --- | --- |
| http://187.160.244.18/sistema/imagenes/wiki/bullet2espacios.gif | ELABORA DIETAS BALANCEADAS BASADAS EN EL PLATO DEL BUEN COMER CON LAS DISTINTAS CANTIDADES REQUERIDAS DE MACRO Y DE MICRONUTRIENTES PARA NIÑOS DEL NIVEL PREESCOLAR.  |

|  |  |
| --- | --- |
| http://187.160.244.18/sistema/imagenes/wiki/bullet2espacios.gif | RELACIONA LOS FACTORES CULTURALES, ECONÓMICOS, SOCIALES Y LA INFORMACIÓN CIENTÍFICA EN LA CONFORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LA POBLACIÓN INFANTIL PARA RECONOCER SUS IMPLICACIONES DIDÁCTICAS EN EL NIVEL PREESCOLAR  |

**DIETA PARA UN NIÑO DE 3 AÑOS**



Esta dieta está dirigida a niños de 3 años de edad, es fácil realizarla y los alimentos son comunes y sencillos de preparar para las madres.

**2-3 años**
Los niños y niñas entre esta edad deben consumir entre 1000 y 1400 calorías diarias. Entre 5 y 20% debe provenir de las proteínas, 45 y 65% de los carbohidratos, y 30 a 40% de las grasas. No se recomienda dar lácteos descremados a niños menores de 5 años, ya que ellos requieren de esa grasa adicional.

**Distribución de calorías al día**

Se recomienda que las calorías diarias estén distribuidas en cinco tiempos de comida, con el fin de que los niños y adolescentes tengan más energía durante el día.  Además de esta manera es más fácil que ellos cubran el requerimiento de nutrientes:

* Desayuno: 25%
* Merienda: 10%
* Almuerzo: 30%
* Merienda 10%
* Cena: 25%

RECOMENDACIONES PARA EVITAR PRACTICAS ALIMENTICIAS NOCIVAS

1. Fomentar la práctica de algún tipo de ejercicio, esto además de ayudarle a mejorar su estado físico, favorece el desarrollo de disciplina que le será muy útil para toda la vida.
2. Evitar comer frente al televisor y limitar su uso a máximo 2 horas por día.
3. Hacer por lo menos una de las comidas del día en familia y de preferencia debe ser en la mesa.
4. Nunca prescindir de un desayuno completo compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas a las que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.
5. Evitar los jugos o bebidas muy azucaradas.
6. Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.
7. Incluir en cada tiempo de comida un alimento de cada grupo (verduras y frutas, cereales y tubérculos y productos de origen animal).