**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en Educación Preescolar**

Ciclo Escolar 2017-2018



Curso: Desarrollo Físico y Salud

Docente: Silvia Erika Sagahon Solís

Evidencia de aprendizaje 3: Elaboración de una dieta para una persona específica (Niño de Preescolar)

Competencia de la Unidad: Elabora dietas balanceadas basadas en el plato del Buen Comer con las distintas cantidades requeridas de macro y micronutrientes para niños del nivel preescolar.

Alumna: Jimena Guadalupe Charles Hernández

Grado: 1°

Sección: “A”

Número de lista: 3

Saltillo Coahuila, a 18 de noviembre de 2017

**EL PLATO DEL BUEN COMER**

El plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México. Consiste en un gráfico donde se representan y resumen estos criterios, dirigidos a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para tener una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta.

Con base en los lineamientos de dicha guía, una alimentación debe ser **completa**; es decir, que incluya por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena; también debe ser **equilibrada**, lo cual significa que los nutrimentos guarden las proporciones entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos cada vez que uno se sienta a la mesa.

Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo con la edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico, la guía plantea que la alimentación debe ser **suficiente**. En el mismo sentido, se establece incluir diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida; es decir, que sea **variada**.

Por último, se indica que la alimentación debe ser **higiénica** y **adecuada**; en otras palabras, que los alimentos se preparen, sirvan y consuman con limpieza y que sean preparados de acuerdo con los gustos, costumbres y disponibilidad de los alimentos en la región.

**Verduras y frutas**

Las verduras y las frutas son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud. La naturaleza proporciona los nutrientes que necesitamos en frutas y verduras de cada estación. El consumo de frutas y verduras de temporada ayuda a nuestra

economía y salud. Cuando las frutas se consumen durante las estaciones que les corresponden tienen un mejor sabor y los beneficios para la familia son más evidentes.

**Cereales**

Los cereales son imprescindibles en nuestra alimentación por su alto contenido de vitaminas y minerales y, sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón), que son una fuente de energía de alta calidad. También son la principal fuente de hierro y una fuente importante de fibra.

**Leguminosas y alimentos de origen animal**

Se encuentran en el mismo grupo porque ambos tienen un alto contenido de proteína y son fuente importante de energía y fibra. No obstante, aunque los productos de origen animal son fuente de proteínas, tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol. Por eso, conviene consumir carne blanca (pescados y aves), de preferencia sin piel, por su bajo contenido de grasa saturada. Debe fomentarse un bajo consumo de carne roja y, al consumirla, elegir cortes magros (con poca grasa).

**Dieta para el niño preescolar**

Los niños en la edad preescolar entre los 3 y los 6 años aproximadamente, requieren de una dieta equilibrada que incluya las cantidades adecuadas de cereales, leguminosas, frutas, verduras, lácteos, carnes, pescados, aceites y grasas, así como una adecuada hidratación. La distribución calórica total también es muy importante para que ellos tengan suficiente energía durante todo el día y así puedan cubrir el requerimiento diario de nutrientes.

¿A quién está dirigida? A 1 niño de 4 años, que pesa 16 kg y su talla es de 100 cm. Abarcamos solamente un día.

Desayuno: 1 manzana, 1 vaso de leche, 2 taquitos de huevo con jamón.

Primera colación: 2 galletitas de avena

Comida: Fajitas de pollo hechas en casa, una porción de arroz y ensalada de lechuga con tomate, para tomar agua natural de pepino.

Segunda colación: 3 banderitas de pan con verdura cocida (Zanahoria, calabacita y elote) además de 2 gajitos de mandarina.

Cena: 1 plato de cereal integral con leche y 4 pedacitos redondos de plátano.

**Recomendaciones para evitar prácticas alimenticias nocivas para la salud**:

La finalidad de la alimentación es proporcionar al organismo los nutrientes y la energía necesarios para que realice sus funciones vitales. Por lo tanto, una dieta desequilibrada significa que el organismo no dispondrá de los diversos nutrientes o de la cantidad que se necesita para mantener una buena salud. Una alimentación desequilibrada puede causar enfermedades nutricionales por déficit o por exceso en el aporte de una o varias sustancias nutritivas, y sus efectos van desde la desnutrición hasta la obesidad.

Recomendaciones:

Una alimentación variada y equilibrada es de suma importancia ya que le otorga los nutrientes que necesita, por esta razón se le debe animar a probar cosas nuevas.

Para que esta alimentación sea completa se deben consumir todos los grupos de alimentos incluyendo carbohidratos, frutas, verduras, proteínas, lácteos, grasas y azúcares. La clave es encontrar un balance en el consumo de cada grupo de nutrientes.

¿Cómo lograrlo?

+ Establecer horarios fijos para cada comida

+ Planear las comidas con anticipación

+ Llevar a cabo las comidas en familia siempre que se pueda

+ Tratar de hacer las comidas de una manera original

+ Que los niños aprendan a comer por hambre y no por ansiedad

+ No obligar al niño a terminar el plato

+ Ofrecerle un espacio tranquilo para comer

+ Realizar actividad física

+ Proponer metas u objetivos

+Predicar con el ejemplo.