**ELABORACIÓN DE UNA DIETA PARA UN NIÑO DE PREESCOLAR**

**Requerimientos nutricionales**

* Proteínas: 1,2 g/kg de peso/día.
* Calcio: 500 mg/día.
* Hierro: 10 mg/día.
* Fósforo: 460 mg/día.
* Zinc: 10 mg/día

**Distribución calórica:**

* Carbohidratos 50-60%
* Grasas 30-35%
* Proteínas 10-15%

**RECOMENDACIONES GENERALES**

1. Utilización de aceites vegetales en lugar de grasa de origen animal.

2. Consumo diario de frutas y verduras.

3. Consumo de carne magra.

4. Aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: arroz, cereales, harina de maíz, etcétera.

5. Reducir el consumo de azúcares refinados.

6. Disminuir el consumo de sal.

7. Utilizar agua y no jugos o bebidas cola en las comidas.

8. Realizar cinco comidas diarias y no más de dos colaciones.

9. Evitar las ingestas entre horas.

10. Estimular la actividad física.

11. Disminuir el consumo de bebidas cola y snacks, No utilizarlos como recompensa o entretenimiento, siendo una buena estrategia su disminución escalonada. (Frutas, cereal o lácteo).

12. Incluir en la dieta alimentos de todos los grupos.

**Reparto de las comidas**

Desayuno: 25 % de la ración calórica.

Comida: 30% de la ración calórica.

Merienda: 15% de la ración calórica.

Cena: 30% de la ración calórica.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Desayuno | Colación | Almuerzo | Colación | Cena |
| 1 taza de leche descremada.  1/2 taza  de cereales.   1 plátano picado | 1 yogurt. | Un sándwich con jamón, tomate y una rebanada de queso.  3/4 de taza de puré con una pieza chica de pescado.  1/2 manzana picada. | 1 taza de jugo de manzana | 1 guiso de acelga con huevo  1 brocheta de fruta (manzana y plátano) con pequeñas piezas de pan |