**ESCUELA NORMAL DE EDUCACION PREESCOLAR**



Alumna: Daniela Elizabeth Luna Rangel

Grado y Sección: 1 “A”

Nombre del curso: Desarrollo físico y de salud

Nombre del docente: Silvia Erika Sagahon Solís

Secuencia didáctica: El Plato del Buen Comer, adecuaciones a las etapas del niño de nivel preescolar

Competencias: 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.

 **DIETA PARA UN NIÑO DE PREESCOLAR.**

Un niño de preescolar necesito alrededor de 1000 y 1400 calorías al día.

Desayuno: Leche, yogurt, cereales o fruta.

Almuerzo: Huevos, frijoles, tortillas.

Comida: Carnes, verduras, arroz (pastas), agua.

Merienda: Pan tostado con crema de cacahuate o mermelada.

Cena: Leche y cereal.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Grupo de alimentos | Número de porciones al día | Ejemplos equivalentes a  **una**porción |
| Leche | 2 | 1 tza de leche, ¾ tza de yogurt |
| Cereales | 6 | ½ tza de cereal, 1 tortilla, ½ tza de pasta, 1 reb de pan de caja, 4 palitos de pan |
| Frutas | 3 | ½ pera, ½ plátano, ¾ tza de fruta picada, 1 manzana pequeña |
| Verduras | 3 | ½ tza de verduras al vapor, ¼ de taza de jugo de zanahoria |
| Alimentos de origen animal | 3 | 40 g de pechuga de pollo, 1 huevo, 40 g de queso |
| Leguminosas | 1 | ½ tza de frijoles o lentejas |