**Escuela Normal de Educación Preescolar**



Silvia Sagahón Solís

Moed Chashar Villalobos Durán

DESARROLLO FÍSICO Y DE SALUD

N° de lista 24

 **Unidad de aprendizaje 2**: Alimentación

**Competencias de la unidad:** Elaborar dietas balanceadas basadas en el Plato del Buen Comer con las distintas cantidades requeridas de macro y micronutrientes para niños del nivel preescolar.

**Evidencia de aprendizaje 3:** Elaborar una dieta para una persona específica.

Primer semestre, sección ´B

Saltillo, Coahuila 19 de Noviembre del 2017

**Una dieta balanceada**

El desayuno podría considerarse como la comida sólida consumida antes de iniciar la jornada laboralo escolar o la realizada antes de las 11:00 h durante los fines de semana (Sánchez y Serra, 2000).También podría definirse simplemente como la primera comida del día; sin embargo, ninguna de las dos definiciones dejan entrever la importancia que tiene dentro de la dieta total. Junto con la comida y la cena, el desayuno es también una buena fuente de energía y nutrientes; de hecho, está comprobado que sin el desayuno la alimentación difícilmente puede ser nutricionalmente correcta. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha, especialmente después de las largas horas de ayuno transcurridas desde la cena. El desayuno aporta, precisamente, la energía para empezar el día.

El desayuno debe incluir alimentos de al menos cuatro de los grupos básicos: lácteos, cereales, frutas, azúcares, aceites y grasas.

DESAYUNO: ***Yogurt con frutas***



Ventajas de los lácteos

1. Aportan apreciables cantidades de proteínas, calcio, fósforo, riboflavina y retinol y
2. también, aunque en menor medida, de tiamina, folato, niacina, vitamina B12, D,
3. magnesio y cinc.
4. Previenen la desmineralización de dientes y huesos y, por tanto, evitan las fracturas.
5. Algunos prácticamente no requieren masticación.
6. Fácil conservación.
7. Fácil uso.
8. Alto aporte de agua

Frutas y zumos de frutas.

El desayuno también puede ser una excelente ocasión para incluir las frutas cuyo consumo se recomienda por su alto aporte de micronutrientes y otros componentes bioactivos, que parecen resultar especialmente beneficiosos en la prevención de algunas de las enfermedades crónicas más prevalentes en las sociedades desarrolladas. El principal componente cuantitativo es el agua que, como media, oscila en torno al 85%. Son pobres en proteína (1-5%) y, en general, prácticamente no tienen lípidos (<1%). No contienen colesterol. Las frutas son especialmente ricas en minerales (magnesio y potasio) y vitaminas hidrosolubles (principalmente vitamina C). Algunas frutas contienen además gran cantidad de otros carotenoides sin actividad pro vitamínica A como licopenos (sandía, cerezas, ...), que tienen un importante papel como factores de protección en algunas enfermedades crónico-degenerativas. Carecen de vitaminas D, B12 y retinol.

Contenido en vitamina C de algunas frutas mg de vitamina C en 100 g de parte comestible

1. Fresa y fresón 60
2. Kiwi 59
3. Naranja 50
4. Melón 25
5. Piña 20

El desayuno es muy importante y tanto como evitarlo y consumir más de lo adecuado puede traer problemas consigo:

Los estudios han demostrado que las personas que no desayunan suelen tener más sobrepeso que las personas que comen un desayuno nutritivo. Desayunar reduce el hambre durante el día, por lo que es más fácil evitar comer en exceso. Cuando te saltas el desayuno, vas a sentir hambre más tarde y querrás una solución rápida, como comer un pato al Orange (gansito con refresco de naranja). Comer galletas, papas o cualquier cosa que encuentres en la tiendita de la esquina. Además, el ayuno prolongado - que se produce cuando te saltas el desayuno - puede aumentar la respuesta del cuerpo a la insulina, provocando el almacenamiento de grasa y por ende el aumento de peso. De hecho, saltarse el desayuno en realidad aumenta el riesgo de obesidad. Desayunar te lleva por buen camino para tomar decisiones saludables todos los días. Las personas que desayunan regularmente tienden a comer una dieta más saludable – más nutritiva y baja en grasa. Cuando te saltas el desayuno, también es más probable que termines por no comer frutas y verduras el resto del día.

Bibliografías:

<http://www.nutrinfo.com/biblioteca/libros_digitales/desayuno_Saludable.pdf>

<http://www.edu.xunta.gal/centros/iesalvarocunqueiro/system/files/9.%20El%20desayuno.pdf>

NOTA REFLEXIVA

En este trabajo al momento de pensar en que es lo que podría hacer referente a una dieta saludable no tenía muchas ideas, ya que se me hacía muy difícil pensar en algo que constantemente no consumo, al páginas que leí la información recopilada me mostraban muchos de los riesgos que podría tener no consumir uno de estos alimentos o consumir en su exceso, tal vez pensamos que estamos comiendo de la mejor manera o que lo realizamos correctamente pero, creo que no lo hacemos, buscamos la rapidez y eficiencia al momento de consumir alimentos y no estamos cumpliendo con la nutrición que necesitamos.

Creo que lo más complicado de realizar este trabajo fue que no tuvimos una rúbrica que nos pudiera ayudar con muchas dudas, realmente pienso que realice un buen trabajo ya que tuve que investigar mucho en diversas paginas por que se encontraba mucha información que tal vez no era la correcta o ya tenía algunos cambios, pienso que ahora en adelante le tomare más importancia a lo que estos comiendo ya que vi que lo que pienso que está bien en algunos aspectos de mi dieta diaria no son correctas.

Ahora también pienso que no solo me ayudare a mí con estos conocimientos sino también a mi familia y a las personas que estén cerca de mí ya que la alimentación es una de las cosas más importantes.