

**ESCUELA NORMAL DE EDUCACCIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en Educación Preescolar**

Ciclo escolar

2017-2018

Natalia Elizabeth Rodríguez Ramos

Grado: 1° Sección: A

Desarrollo Físico y Salud

Unidad2: Alimentación

**Competencia:** 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.

**Competencia de aprendizaje:** Promueve la práctica de hábitos físicos y saludables en el entorno escolar que permitan un desarrollo integral de los niños. Valora los beneficios de la actividad física en la salud en la salud, física y mental, como factor determinante en el aprendizaje de sus futuros alumnos de educación preescolar.

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

Saltillo, Coahuila

Los niños en la edad preescolar, entre los 2 a 5 años de edad, 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. Normalmente, un niño de esa etapa debe consumir, en media, 1.600 calorías, siendo 50% de carbohidratos, 31% de lípidos y un 18% de proteínas.

A continuación presentare una dieta dirigida al niño en etapa preescolar, en edades de 3 a 5 años de edad. Con los alimentos balaceados y ricos en nutrientes y en vitaminas. Al hacer esta dieta el niño crecerá sano y fuerte. Es recomendable que los padres les den a sus hijos 5 comidas al día, sin saltarse ninguna de ellas, ya que al hacerlo, hará que su hijo se alimente de una manera incorrecta y provocara que se enferme.

|  |
| --- |
| **Desayuno**  |
| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
| 200 ml, de leche con chocolate. 30 gr de galletas de avena  | 1 rebanada de pan, ½ taza de papaya ½ taza de yogurt griego | ½ taza de cereal con hojuelas 1 plátano, ½ jugo de naranja | 1 pan cake 1 manzana½ taza de leche  | 1 pan tostado con queso y huevo al gusto. Jugo de frutas  | 1 vaso de leche de almendras, Coctel de frutas  | Tortitas de manzana.Batido de frutas  |
| **Almuerzo**  |
| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|  1 manzana cortada en rajas,½ huevos duros, con tocino1 jugo de naranja  | Frutos secos 1 rebanada de pan tostado 1 vaso de agua  | ½ sándwich de mantequilla de maní en pan integral, ½ vaso de jugo  | Brochetas de verduras al gusto.1 vaso de agua  | En un envase individual de yogurt 1 taza de cereales  | 1 vaso de agua natural Un bol de coctel de frutas  | 1 taza de cereales con frutos secos Jugo de manzana natural  |
| **Comida**  |
| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes | Sábado  | Domingo  |
| Lentejas en puré de papa.1 vaso de agua  | Espagueti con carne. ½ vaso de agua piña  | Sopa de verduras, 3 albóndigas1 vaso de agua  | ½ Sopa de zanahoria 1 jugo de manzana  | ½ picadillo con arroz 1 vaso de agua papaya  | 1/3 de Caldo de pollo y verduras.½ vaso de jugo de frutas  | Canitas con champiñones, ½ tostada de aguacate1 vaso de agua de tamarindo  |
| **Merienda**  |
| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
| 1 rebanada de tostada con aguacate. Jugo de frutas | Coctel de frutas al gusto1 vaso de agua  | 2 rebanadas de pan pita con jocoque1 jugo de manzana | Sándwich de jamón y queso1 vaso de agua mango | 2 galletita con mantequilla de cacahuate | 2 huevos duros 1/3 de atún1 vaso de agua de fresa  | 1/2 yogurt con frutas.½ galleta de avena  |
| **Cena**  |
| Lunes  | Martes | Miércoles  | Jueves | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
| 2 1/2 molletes con frijoles y queso1 vaso de leche de almendras tibia  | Huevo con salchichas en rajas 1 vaso de leche de almendras tibia  | ½ plato de lentejas 1 tostada con aguacate 1 vaso de agua tibia  | ½ plato de pollito a la plancha.1 vaso de limonada  | 1/3 de arroz con frijoles 1 te tibio de manzana 1 | ½ piña cortada en trozos 1/3 de ensalada de polloAgua de Jamaica  | ½ 5 espárragos cortados a la mitad. ½ plato de atún 1 taza de cacao en leche de almendras.  |

**Nota reflexiva**

Por medio de esta evidencia de trabajo que elabore, me di cuenta que logre tener un amplio conocimiento sobre el tema de nutrición, como mencione antes. Este tema contiene muchos campos que van de la mano de la nutrición. En esta evidencia consiste en hacer una dieta dirigida al niño en etapa preescolar, no se me complico elaborarla, porque me sirvieron como guías las evidencias pasadas y las diferentes opiniones de mis compañeras y maestras.

La verdad es que esta evidencia si me costó un poco de trabajo, porque nunca he inventado o confeccionado una dieta, y no cualquier dieta, sino una dirigida a niños de edades 3 a 6 años de edad. Y pues si me revolvía mucho en pensar que alimentos que son sanos son más convenientes para que el niño las consuma y crezca sano y fuerte y ver bien las cantidades necesarias. Sé que es necesario que los niños tengan un balance de todos los nutrientes que son: proteínas, grasas, leguminosas, cereales, azucares, cereales, frutas y verduras.

En mi opinión con este tema de las dietas es que los niños no deberían hacer dietas, porque todavía están en proceso de crecimiento, según las estadísticas de hoy en día, el niño deja de desarrollarse has las 21 años, y el niño debe consumir más calorías para que su desarrollo físico y mental no sea alterado por distintas enfermedades, claro que como ya mencione anteriormente, los niños deben equilibrar las cantidades y los distintos grupos de alimentos consumidos.