**EVIDENCIA DE APRENDIZAJE 3**

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.

Dieta especifica a niños en etapa preescolar:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DESAYUNO** | **COLASIÓN 1** | **COMIDA** | **COLASIÓN 2** | **CENA** |
| Es la comida más importante del día.  -Pan integral (80g)  -Mermelada fresa (60g)  -Mantequilla (15)  TOTAL: 155 g | Toda colación saludable debe **“ considerar una cantidad moderada de alimentos a ofrecer al niño”,** que dependerá de la edad. Los más pequeños ( 3 a 4 años) deben consumir una colación de no más de 100 calorías.  -1 vaso de yogurt  -1 plátano  -1 manzana | El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan.  - Espagueti rojo (100g)  -Albóndigas (200g) | Los preescolares (2 a 5 años) deben consumir solo una pequeña colación de no más de 100 calorías, en cambio para los escolares se recomienda una merienda de alrededor de 150 calorías.  -1 huevo cocido (155 c) | Es recomendable que la cena sea temprano para ayudar al cuerpo a digerir mejor los alimentos.  -Barra de granola |