A continuación se presenta una dieta de un niño en etapa preescolar de 1000 a 1300 CAL/DIA.

|  |  |
| --- | --- |
| Desayuno. | * Una tortilla de maíz pequeña.
* Un huevo revuelto.
* Jugo de piña natural 1 vaso.
* Azúcar 5 gramos.
 |
| Colación 1. | * Plátano y fresas picadas 1 taza.
 |
| Comida. | * Sopa de verduras (apio, zanahoria, y papa).
* Carne molida.
* Palitos de zanahoria con rueditas de tomate.
* Jugo de guayaba 1 vaso.
* Azúcar (opcional), 5 gramos.
 |
| Colacion 2. | * Yogurt blanco de 80 a 100 gramos.
* Manzana o plátano picado.
* Miel.
* Granola.
 |
| Cena. | * Una tortilla.
* Una rebanada de jamón.
* Que blanco 20 gramos.
* Jugo de melón.
 |
| NOTA: No olvidar que el niño deberá de tomar 4 vasos diarios de agua natural. |  |



Nombre. Berenice Abigail Farias Arroyo.

Maestra: Erika Silvia Solis.

Materia: Desarrollo físico y salud.

**UNIDAD DE APRENDIZAJE II ALIMENTACION.**

Evidencia de aprendizaje 3: Elaboración de una dieta para un niño de preescolar.

Criterios de desempeño: Dieta especifica que considera: Los grupos de alimentos del Plato del Buen Comer, las características de a quien está dirigida la dieta, la disponibilidad local de alimentos y las distintas cantidades requeridas de macro y micronutrientes. Debe incorporar como se puede adecuar esto para un niño y recomendaciones para evitar prácticas alimenticias nocivas para la salud.

Año: 1. Sección: B.