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.