ESCUELA NORMAL DE EDUCACION PREESCOLAR



Materia:

Desarrollo Fisico y Salud

Docente:

Silvia Erika Sagahon Solis

Unidad II

Temas:

Elaboracion de una dieta para una persona espesifica

Alumna:

Virginia Libertad Reyna Hidalgo

Grado: I Seccion: A

N.Lista:17

Saltillo , Coahula a 22 Noviembre del 2017

Elaboracion de una dieta para una persona espesifica

En esta dieta esta realizada para un niño de preescolar de la edad de 3 años , pues es un menu con 1,200 calorias que debe de consumir un niño de esa eddad , que realiza actividades fisicas fuera de la escula como futbol , karate . balet , etc , puede ser para niños como para niñas , esta relacionada tambien cn el plato de buen comer , pues en esta edad los niños deen de consumir , los macronutrientes , distribuidos en grasas que son el 30% , las proteina el 20% y los hidratos de carbono que son el 60%.

En esta dieta se toman en cuentan las cinco comidas: las 3 pincipales que son el desayuno , la comida y la cena , y las 2 meriendas , el almuerzo y merienda , par que el niños creca y se desarrolle sdecuadamente.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dieta para un niño de 3 años | | |
| Desayuno | 1 rebana de pan  ½ taza de papaya  ½ taza de yogurt | Huevo revuelto  1 vaso jugo de piña o de naranja |
| Almuerzo | 1 taza de ceral inflado  ¼ de taza de fruta seca | 1 taza de platano con fresas picadas |
| Comida | 1/3 de taza de arroz  ½ de taza de brocoli  30g de carne de res  Un vaso de agua | 1/3 de taza de arroz  Sopa de verduras (papa , zanahoria , apio ) |
| Merienda | ½ taza de zanahoria en rajas  ½ de salsa de yogurt | 80 a 100 g de yogurt de frutas |
| Cena | Pure de patata  Palitos de pescado  Un vas o de leche | Sopa de fideo  1/ 2 taza de fruta  Un vaso de leche |