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 brocoli30g 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 rajas½ 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  |