



Nombre de alumnos: **Flor Marisol López Hidalgo**

Nombre del profesor: **Alfredo Agustín Vázquez Pérez**

Nombre del trabajo: **Alimentación saludable de niños menores de 5 años**

Materia: **Nutrición clínica**

Carrera: **Licenciatura en enfermería**

Grado: **3er cuatrimestre**

Grupo: **A**

PASIÓN POR EDUCAR

TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

El propósito de este trabajo es que muchos padres de familias o personas mayores sepan como cuidar a un niño o niña menor de 5 años creo que es importante saber lo que se va presentando es muy importante como se sabe alimentar en forma saludable significa comer una variedad de alimentos para que su hijo reciba los nutrientes (como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) que necesita para un crecimiento normal. Si su hijo come una gran variedad de alimentos básicos en forma regular, estará bien nutrido es importante Una buena nutrición es una parte importante del estilo de vida saludable para un niño durante los años previos a empezar la escuela, su hijo debería comer los mismos alimentos que el resto de la familia y ofrecer alimentos con valor nutricional en un entorno sereno y en horarios habituales. El trabajo de su niño es decidir si tiene o no hambre y cuánta cantidad debe consumir de los alimentos que le ofrecen. Saber cuidar la alimentación de un niño le ayuda para tener un desarrollo adecuado y ser un niño sano.



Bibliografía:

*libro de nutrición 6to grado de primaria

*antología Uds. Nutrición clínica

Link: <https://youtu.be/MqUhtWavmhc>