



Universidad del sureste

Lic. Gastronomía

Alumno: Luis Antonio Solís Pérez

Catedrático: Nallely Fernanda Vásquez

Nutricion II 4to cuatrimestre, grupo único

Tema: nutrición en la infancia

Nutrición en la infancia

Los alimentos proporcionan los nutrientes que permiten que permitan cubrir las necesidades del organismo



- Los carbohidratos, las proteínas, las grasas. Las vitaminas, los minerales son esenciales para el organismo



- La nutrición en los primeros tres años de vida es clave para el futuro desarrollo de un niño, y una dieta equilibrada en la infancia evita la aparición de obesidad y otras patologías



- Prepararles almuerzos y meriendas equilibradas ricas en frutas, una buena manera de hacerlo es preparando comidas saludables juntos y haciéndolos participes en la cocina, se lo pasaran genial y aprenderán a comer sano.



Los niños deben hacer cinco comidas al día

- Desayuno: lácteos, frutas y cereales.
- Media mañana: yogur y fruta, barra de cereales y bocadillo de queso
- Comida: platos preparados y apetecibles que estimulen las ganas de comer.
- Merienda: fruta, leche y yogurt
- Cena: verduras cocidas. Sopas, pescados, lácteos, etcétera.

