



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA
INFOGRAFÍA → PIRÁMIDE PARA EL PREESCOLAR.

DOCENTE: LAURA BLASI PINEDA
ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

CUARTO CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

28/11/2020

PIRÁMIDE PARA EL PREESCOLAR

Para crecer y desarrollarse correctamente los niños deben seguir los parámetros alimenticios que marca la pirámide nutricional que se basa en que cada comida debe tener estas características.

- ✓ Los embutidos no pueden ser aconsejados al niño, a causa de su riqueza en materia grasa (sólo el jamón sin corteza ni grasa puede utilizarse una o dos veces por semana).
- ✓ Las carnes magras comprenden el conejo, las aves (sin piel) y la ternera. Es preferible la carne entera cocida y picada tras la cocción.



Consumo ocasional



Dulces y grasas

Consumo frecuente



Carnes, huevos y pescados

Consumo frecuente



Lácteos y frutos secos

Consumo diario



Frutas y verduras

Consumo diario

Beber al menos 1 litro de agua



Hidratos de carbono

