



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

**CARRERA:**

NUTRICION

**MATERIA:**

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

**TEMA:**

PIRAMIDE PARA PRESCOLAR PREESCOLAR

**ALUMNO:**

PUI RAMIREZ MANSENG

**LUGAR:**

TAPACHULA DE CORDOBA Y ORDOÑEZ, CHIAPAS

**28 DE NOVIEMBRE DEL 2020**

# Pirámide para el preescolar

Reforzar la capacidad del niño para manejar su propia ingestión de alimentos es un componente importante del control de peso por el resto de su vida.

**Esto se logra a través de reconocer:**

- La importancia del desayuno como parte indispensable de la alimentación
- El consumo de refrigerios nutritivos
- El consumo adecuado y variado de verduras y frutas



Los ambientes familiar, escolar y social influyen en el consumo de alimentos y adquisición de hábitos de alimentación.



**Carbohidratos:** deben constituir la mayor parte de la dieta, entre 45 a 65% del valor energético



**Vitaminas:** cinco raciones de frutas y verduras al día para satisfacer los requerimientos



**Proteínas:** 5 a 30% del total de las calorías en niños de uno a 6 años



**Lípidos:** 25 a 35% para niños de uno a seis años



La conducta alimentaria del niño también se ve afectada por otros factores como el tiempo que pasa el niño mirando la televisión o videojuegos, el grado de escolaridad de los padres y la incorporación de ambos padres al trabajo.