

**Nombre de alumno: Elisa
Fernanda Navarro
Arizmendi**

**Nombre del profesor:
Julibeth Martinez**

**Nombre del trabajo: Super
nota**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Nutrición en el
embarazo y lactancia**

Grado: 4

Grupo: LNU

Comitán de Domínguez

**Chiapas a 26 de Noviembre
de 2021.**

Necesidades nutricionales del preescolar

Alrededor de los dos años, el niño ya debe realizar entre cuatro y cinco tomas diarias de alimentos (siendo este el periodo clave para el aprendizaje de hábitos alimentarios adecuados que se inician en el núcleo familiar y se complementan en el ámbito escolar)



Necesitan supervisión a la hora de la comida ya que están todavía trabajando en las habilidades de masticar y tragar.



En la etapa preescolar, los niños inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos.

Entre 1 y 3 años, el niño gana 20 cm y 4 kg. Esto corresponde a una ganancia ponderal del 40 % y estatura del 30 %, con lo que se concibe mejor la importancia del aporte energético durante este periodo.



CARACTERÍSTICA DE LA ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR.

Variedad:

- *Diversas clases de alimentos.*
- *Ningún alimento ni grupo provee todos los nutrientes que necesitamos.*



Cantidad:

- *Porciones pequeñas a medianas, apropiadas a niños pequeños.*

Balanceda:

- *Alimentos adecuados en cantidades apropiadas.*



Opciones:

- *Cada grupo es diverso, así que puede escoger el que más le convenga.*

Grasas y dulces:

- *En la dieta de un niño la comida tales como: refresco, jugos envasados, dulces frituras, deben comerse de vez en cuando y en cantidades pequeñas.*



Textura:

- *Incluya alimentos blandos (panes, arroz, pasta, etc.) y algo crujiente (frutas y verduras)*