

LICENCIATURA EN NUTRICION

MATERIA: NURICION EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

MENU INFANTIL

DOCENTE: ITALIA YAMILETH HERNANDEZ FIGUEROA

ALUMNA: DIANA FRANCELIA BRIONES RAMIREZ

DICIEMBRE 2023



MENU INFANTIL ETAPA KINDER

1. Desayuno:

- Avena cocida aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza con trozos pequeños de plátano y fresas.
- Taza de leche (aproximadamente 150 ml).



2. Colación:

- Media taza de Yogur natural con trozos de plátano y arándanos.



3. Almuerzo:

- Pechuga de pollo a la plancha aproximadamente de 30 a 60 gramos.
- Arroz integral $\frac{1}{4}$ de taza.
- Ensalada de tomate cherry y pepino.



4. Colación:

- Palitos de zanahoria (media zanahoria) con hummus de 2 a 3 cucharadas.



5. Cena:

- Pasta integral $\frac{1}{2}$ de taza con salsa de tomate, espinacas y queso.
- Manzana en rodajas.



DATOS:

Esta variedad en el menú proporciona una gama de nutrientes esenciales. Se debe ajustar las porciones según las necesidades específicas del niño. Es importante adaptar las porciones según las necesidades individuales del niño, pero aproximadamente 150 ml de leche en el desayuno deberían ser adecuados para un niño de kínder.