Nutrición en los niños de preescolar, escolar y adolescencia: actuaciones y orientaciones educativas para lograr y mejorar una buena alimentación

Nutrition in preschool, school and adolescent children: actions and educational guidelines to achieve and improve good nutrition

DOI: 10.46932/sfjdv2n2-136

Received in: March 1st, 2021

Accepted in: May 30th, 2021

Alba Hernández Nicolás

Graduada Educación Infantil

Institution: RG Formación

Calle Rosalía de Castro, 44, 30107 Murcia

Marta Garrido Cano

Graduada Educación Infantil

Institution: RG Formación

Calle Rosalía de Castro, 44, 30107 Murcia

Sandra Giménez García

Graduada Educación Infantil

Institution: RG Formación

Calle Rosalía de Castro, 44, 30107 Murcia

Jose María Rabal Alonso

Profesor ISEN Centro Universitario

Institution: Universidad de Murcia

Calle Campus Universitario, 12, 30100 Murcia

E-mail: josemaria.rabal@um.es

RESUMEN

Actualmente, se estima que el 80% de los alumnos forman parte de cualquier centro educativo no llevan a cabo una adecuada alimentación, así como unos hábitos de higiene adecuados a la hora de comer. El presente trabajo tiene como objetivo conocer la importancia que tiene una buena alimentación en los niños de edades comprendidas desde los 3 hasta los 12 años, así como sus características biológicas que determinan su crecimiento. Por otro lado, conoceremos algunos factores que condicionan la alimentación en esta etapa y las características principales de una buena alimentación. Es de vital importancia dar a conocer cómo llevar una buena alimentación desde los primeros años de edad, por ello se hará hincapié en cómo trabajar la alimentación en la escuela, qué estrategias utilizar para favorecer dichos hábitos en el alumnado y algunos recursos que pueden ser utilizados tanto para la etapa de Educación Infantil, como para la de Educación Primaria. Por último, es necesario saber qué enfermedades pueden desencadenar una mala alimentación y cómo podemos evitar que esto suceda.

Palabras Clave: Alimentación, hábitos saludables, comedor escolar, crecimiento, recursos.

ABSTRACT

Currently, it is estimated that 80% of the students in any educational center do not have an adequate nutrition, as well as adequate hygiene habits when eating. The aim of this work is to know the importance

of a good nutrition in children from 3 to 12 years old, as well as their biological characteristics that determine their growth. On the other hand, we will know some factors that condition the feeding in this stage and the main characteristics of a good feeding. It is of vital importance to know how to have a good nutrition from the first years of age, so we will emphasize how to work on nutrition at school, what strategies to use to promote these habits in students and some resources that can be used both for the Early Childhood Education stage, as well as for Primary Education. Finally, it is necessary to know what diseases can trigger a bad diet and how we can prevent this from happening.

Key words: nutrition, healthy habits, school lunchroom, growth, resources.

1 MARCO TEÓRICO

1.1 IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SANA

En la salud influyen muchos factores, entre los cuales cabe destacar la alimentación, que incide de forma notable en el desarrollo armónico infantil. La ingesta tiene que ser suficiente, natural y equilibrada, puesto que nuestra calidad de vida está determinada en gran parte de los nutrientes que se ofrecen al organismo a través la alimentación, la cual permite el crecimiento y la realización de las funciones biológicas y psicológicas (Carrillo, 2009).

La alimentación en los niños influye notablemente en el desarrollo, de 0 a 12 años, ya que están en proceso de crecimiento, por lo que es fundamental una alimentación sana y equilibrada tanto desde el punto de vista de la salud como desde el punto de vista de la prevención de enfermedades. De este modo, es preciso concienciar a niños y familias para fomentar el desarrollo y crecimiento de los niños de una manera satisfactoria (Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía).

Por otro lado, siguiendo con el mismo autor, no hay una dieta que sea ideal y sirva para cada persona, pero si existe una base universal sobre los alimentos que se deben consumir en mayor o menor medida desde la que partimos. Esta base universal es la pirámide alimenticia, la cual garantiza que el seguimiento de esta favorecerá que se obtengan las necesidades energéticas y nutritivas de la totalidad de las personas de una población sana y, además, fomenta la prevención de ciertas alteraciones y enfermedades provocadas por desequilibrios alimenticios. “La alimentación es un acto voluntario que incluye todos los procesos de modificación, preparación e ingesta de los productos, por lo cual varían según la cultura, los hábitos y el entorno” (Carrillo, 2009, p. 3).

Como indica EFE salud, la forma triangular nos orienta sobre la frecuencia y las cantidades que debemos tomar de los distintos alimentos. Esto es, en los primeros niveles, se sitúan los alimentos que más importancia deben de tener en la alimentación diaria. Conforme vamos subiendo de nivel, aparecen otros alimentos que hay que consumir en menor cantidad. En el vértice, se sitúan alimentos de consumo opcional y que en caso de consumirse, ha de ser ocasionalmente. Por ello, “una alimentación correcta,

variada y completa es imprescindible. Una dieta equilibrada cuyo modelo más reconocido es la dieta mediterránea ” (Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía, p. 1) .

En este sentido, debemos tener en cuenta el impacto que provoca en nuestra sociedad enfermedades como la hipertensión, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, trastornos de la conducta alimentaria..., las cuales tienen que ver con una alimentación desequilibrada, aunque no siempre tiene una relación directa, pero si es un factor que puede contribuir a su aparición. En definitiva, es de suma importancia, que desde la escuela se potencie la necesidad de una dieta equilibrada, mediante la educación para la salud como tema transversal (Federación de Enseñanza de CC.OO de Andalucía).

En definitiva, de acuerdo con Carrillo (2009), es fundamental tratar la Educación para la Salud: “como un proceso de formación, de responsabilización del individuo a fin de que adquiera los conocimientos las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva. Es decir, como un intento de responsabilizar al alumno y de prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible y unas conductas positivas de salud.” (p. 2).

1.2 ALIMENTACIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL (3-6 AÑOS) Y EDUCACIÓN PRIMARIA (6-12 AÑOS)

Es muy importante conocer las diferentes etapas de la infancia, maduración y crecimiento en las que los docentes podemos encontrarnos. De tal manera que comprendamos mejor todas y cada una de sus conductas alimentarias y de los requerimientos nutricionales de cada momento.

En primer lugar, de acuerdo con (Barrios et al., 2011) durante la etapa de 3 a 8 años, como se comentará posteriormente, se ha de establecer unas rutinas y hábitos saludables de alimentación, que incluya desayunos y comidas organizadas, que completen los requerimientos energéticos diarios. El consumo de alimentos no será homogéneo y habrá comidas muy abundantes y otras escasas. “Las necesidades calóricas para esta edad en menores con un estilo de vida sedentario son de 1.200 kilocalorías en niñas y hasta 1.400 en niños” (Barrios et al., 2011, p. 60). Por otro lado, es inevitable el consumo diario de snack, pero debemos promover que este sea limitado y no constituya una parte importante del aporte energético. Así mismo, se debe ofrecer una serie grande de diferentes nutrientes con distintas variaciones de presentación, sabores, colores y texturas que guiarán las preferencias del niño. Se les debe dar esta oferta en varias comidas, ya que ayudará a que escojan alimentos de alta calidad nutricional, y evitará actitudes de rechazo frente a alimentos como frutas, verduras, pescado, etc.

En este sentido, siguiendo con (Barrios et al., 2011, p. 62), el reparto energético debe ser:

- Desayuno 25% de las calorías totales

- Comida 30-35% de las calorías totales
- Merienda 15%
- Cena 25-30%

El desayuno tiene que ofrecer al menos 3 de los 5 grupos de alimentos básicos: lácteos, cereales y fruta fresca (preferiblemente entera) o en zumo natural. “Se considera un desayuno de baja calidad si el aporte energético es menor de 200 kcal” (Barrios et al., p. 62). La comida es la que aporta más energía, proteínas y grasas. Un elevado porcentaje de niños utilizan los comedores escolares (aproximadamente un 20%), por este motivo, se debe tener en cuenta durante la preparación, el tamaño de las raciones y un ajuste de macro y micronutrientes especialmente calcio, folatos, cinc y hierro (Barrios et al., 2011).

Por otro lado, durante la merienda, dependiendo del nivel de actividad física del niño y su alimentación el resto del día pueden sustituirse en esta comida las raciones de lácteos, frutas, hidratos de carbono con un pequeño bocadillo, etc., sin olvidar nunca el agua como bebida fundamental. Por último, en cuanto a la cena, debe ser más ligera y sencilla que el almuerzo tomando alimentos como ensaladas, verduras, cremas, sopas y como complemento pescados, carnes o huevo, teniendo en consideración que alimentos no se han tomado al mediodía (Barrios et al., 2011).

En cuanto a la etapa de los 9 a los 13 años, el consumo calórico diario que se aconseja en estos años va a depender de dos factores: sexo y actividad física que se realice. Las calorías totales aportadas a lo largo del día se deben distribuir en: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. (Barrios et al., 2011)

- Desayuno y media mañana el 25 % del aporte calórico total
- Comida: el 30-35 %
- Merienda: el 15 %
- Cena: el 25-30 %

“Para un hombre entre 9 y 13 años de edad las necesidades calóricas basales son de 1.800 kcal/día. Para una mujer de la misma edad, las necesidades calóricas basales son de 1.600 kcal/día” (Barrios et al., 2011, p. 74). Estas cantidades han de aumentarse en 200 kcal si se lleva a cabo una actividad física moderada y entre 200-400 kcal si es intensa. El 50-55% de estas calorías deben ser consumidas en forma de hidratos de carbono, un 25-35% debe provenir de grasas y 15-20% tienen que ser de proteínas.

1.3 CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS

En cuanto a las características biológicas de los niños, cuando transcurren los dos primeros años de vida del niño que son correspondientes al periodo de crecimiento acelerado, se pasa a la etapa estable

de crecimiento en la edad preescolar de 3 a 5 años y escolar desde los 6 años hasta el comienzo de la pubertad (Moreno J.M y Galiano M.J, 2015). Durante las edades de los 1 a 3 años, es una etapa que se caracteriza por el establecimiento de los hábitos alimenticios, puesto que se van incorporando poco a poco a la dieta familiar (Barrios et al., 2011).

Con respecto a la etapa de los 4 a los 8 años, como se ha dicho anteriormente el crecimiento se ralentiza, por lo que llevar una correcta alimentación, la adquisición de hábitos nutricionales y de estilos de vida saludables y realizar bastante ejercicio físico van a ser decisivos en el desarrollo físico e intelectual durante este periodo de la infancia. Además, se debe promover una actitud positiva ante la alimentación y hábitos saludables, así como promover rutinas y un horario organizado. Incluso, los niños de estas edades ya pueden comer solos. Sin embargo, la etapa de los 9 a los 13 años esta determinada por un desarrollo lentamente progresivo durante la primera mitad del mismo, para terminar con un crecimiento más acentuado, con la aparición del estirón puberal que, dependiendo del sexo y la genética, tendrá lugar antes o después. (Barrios et al., 2011)

El crecimiento longitudinal en la etapa de infantil es de unos 6-8 cm y el incremento ponderal de unos 2-3 kg. Mientras que, en Primaria, el crecimiento longitudinal es un poco más lento, unos 5-6 cm y la ganancia de peso entre 3-3,5 kg. Paralelamente, los órganos y sistemas continúan en maduración (Moreno J.M y Galiano M.J, 2015).

1.4 FACTORES CONDICIONANTES DE LA ALIMENTACIÓN DE LA EDAD ESCOLAR Y PREESCOLAR

1.4.1. Características de una dieta saludable

Como se ha dicho anteriormente, la pirámide de la alimentación nos sirve de guía para llevar una dieta saludable, puesto que nos indica la cantidad y frecuencia con la que debemos tomar cada grupo de alimentos. Una alimentación adecuada solo se puede conseguir mediante la llamada dieta balanceada, la cual favorece la satisfacción de nuestras necesidades reales de energía y nutrientes, es decir, aquella que contribuya al individuo a cumplir sus funciones fisiológicas de crecimiento y desarrollo (Mariño, Nuñez y Gámez, 2015).

Siguiendo con estos autores (2015, p. 4-5), una dieta saludable debe ser:

-Suficiente: Los diferentes componentes de la dieta deben estar en las cantidades que garanticen la satisfacción de las necesidades reales de energía y de nutrientes o nutrimentos.

-Variada: Incluye diferentes alimentos en cada comida, y que un mismo alimento sea preparado de diversas formas a través de distintas técnicas culinarias, con buenas prácticas higiénicas de preparación y conservación.

-Completa: Es aquella que contiene nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

-Armónica (equilibrada): Los nutrientes responsables del aporte de energía deben mantener el equilibrio.

-Adecuada: debe considerar sexo, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo de acuerdo con los requerimientos nutricionales.

-Inocua: es la dieta cuyo consumo habitual no implica riesgos para la salud (exenta de microorganismos patógenos, tóxicos y contaminantes xenobióticos).

Por otro lado, los alimentos se suelen agrupar según sus características nutricionales, es decir, porque aportan nutrientes similares o tienen funciones parecidas en el organismo (MEC, 2007, p.12-13):

-Una función importante es el crecimiento y la renovación de las estructuras del organismo. La desarrollan los alimentos ricos en proteínas y minerales: carnes, huevos, pescados, lácteos y legumbres.

-Otra de las funciones es la que tiene como fin suministrar la suficiente energía para desarrollar las actividades propias del organismo y las derivadas de nuestra actividad física. Los alimentos que desarrollan esta función son fundamentalmente: grasas y aceites, frutos secos (ricos en lípidos) y cereales, pan y patatas (ricos en hidratos de carbono), y azúcares.

-El mantenimiento del buen funcionamiento del organismo es la tercera. De ello, se encargan fundamentalmente los alimentos ricos en vitaminas y minerales: frutas, verduras y hortalizas, ciertos alimentos del grupo de las grasas y el agua.

Figura 1. Tabla de la alimentación.

Fuente: Matia, Fundación Española del Corazón, (2018).

1.5 LA ALIMENTACIÓN EN LA ESCUELA

Teniendo en cuenta el MEC (2007) nos dice que el papel del centro educativo en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental, ya que su asistencia crea rutinas en la alimentación de los niños debido a que entorno a esta asistencia se realizan las 5 comidas principales, sobretodo las de la mañana (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).

En primer lugar, antes de ir al colegio, es importante comenzar el día con un buen desayuno para que los niños tengan la energía suficiente para mantener la atención y ritmo necesario en sus clases, especialmente en Educación Física y así, mejorará su rendimiento escolar. También se recomienda que los niños desayunen una hora antes si tienen Educación Física.

Una vez ya en el colegio, se aconseja crear unas normas alimenticias sobre lo más recomendable a consumir. Conviene ayudar a niños y niñas a adaptarse a ellas, pues suelen tener como finalidad la educación nutricional y la salud del alumnado. En el caso de no crear unas normas, se puede dialogar con los alumnos y crear una lista de alimentos saludables que pueden traer a clase, además de motivarlos haciendo juegos en los que compitan por ver quien es el alumno más saludable.

Posteriormente, el comedor escolar debe crear un menú que cubra entre un 30 y un 35% de las necesidades energéticas diarias y ofrecer la mayor variedad posible de alimentos. Además de proveer del aporte equilibrado de alimentos, los comedores escolares deben promover la educación nutricional del alumnado.

1.5.1 Estrategias

A continuación, se muestran algunas estrategias que pueden ponerse en marcha en el aula durante la jornada escolar tanto con los alumnos de infantil como de primaria.

-Día de la fruta/horario semanal almuerzo

Esta estrategia consiste en que una vez a la semana, todos los niños deben traer fruta a clase para fomentar los hábitos saludables y mejorar su percepción acerca de alimentos sanos.

-Agenda saludable

Esta consiste en ir señalando todos los días quien ha traído un almuerzo saludable. Además de anotar que tipo de almuerzo han llevado, es decir, que tipo de fruta...

-Charlas sobre alimentación saludable/videos/juegos

Esta estrategia consiste en exponerles a los alumnos como es llevar una vida saludable, sus beneficios, consecuencias de llevar una mala alimentación, proponerles experiencias mediante juegos....

1.5.2 Recursos

Tanto para la etapa de Educación Infantil como para la etapa de Educación Primaria podemos encontrar numerosos recursos que tienen como fin didáctico trabajar una buena alimentación y cuidar los buenos hábitos saludables. A continuación, mostraremos algunos recursos que pueden ser trabajados durante la jornada de trabajo en cada una de las siguientes sesiones:

❖ Recursos para el inicio de la jornada

- Cuentos didácticos

Es en esta franja horaria donde se puede llevar a cabo lecturas de cuentos que transmiten un objetivo didáctico. En este caso, un libro relacionado con la buena alimentación y los buenos hábitos es *¡Qué rico!*, de Alexandra Maxeiner y Anke Kuhl. Se trata de un libro informativo muy divertido sobre los hábitos alimenticios de la humanidad a lo largo de muchos años y en diferentes lugares del mundo. Además, trata numerosos temas como puede ser el horario de comida de diferentes lugares, como crían el ganado, los diferentes tipos de desayuno, alimentos desechados...varias temáticas relacionadas con la alimentación.

Por lo tanto, es un libro idóneo para leer al alumnado y poder abrir un debate entre todos ellos para conocer cómo su alimentación y sus hábitos saludables.

❖ Recursos para actividades de motivación

- Pizarra Digital Interactiva

Otro de los recursos a la hora de trabajar la alimentación puede ser la Pizarra Digital, ya que es una herramienta con la que se pueden llevar a cabo un sinnúmero de actividades. Por lo tanto, por medio de la PDI podríamos llevar a cabo una excursión por el supermercado. A través de un

supermercado online, los alumnos podrán hacer su compra. Los alumnos estarán colocados en la asamblea en semicírculo y la maestra irá haciendo las siguientes preguntas: ¿Qué alimentos elegirías para el desayuno? ¿Qué alimentos escogerías para almorzar? ¿Qué alimentos podríamos coger para hacer una comida saludable? ¿Qué os apetecería merendar? y, ¿qué cogemos para la cena?

Los alumnos podrán ir moviéndose por cada uno de los pasillos para ir viendo con qué alimentos se encuentran. La maestra repartirá una ficha donde se verán cada uno de los momentos de comida (desayuno, almuerzo, merienda...) y los alumnos tendrán que colocar el alimento que hayan escogido del supermercado en forma de pegatina.

-Flashcards

Un tercer recurso que podría ser utilizado para trabajar los diferentes alimentos que podemos encontrar en una alimentación serían las flashcards. Este recurso puede ser utilizado para trabajar todo tipo de contenido, puesto que pueden ser confeccionados por uno mismo y pueden ser utilizados en cualquier actividad. Por ejemplo, pediríamos a los alumnos que traigan 4 alimentos de casa impresos que ellos suelen tomar para desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Éstos serán plastificados y formarán parte del rincón de la alimentación.

Una actividad para utilizar dichos recursos podría ser clasificar todos estos alimentos traídos por los alumnos teniendo en cuenta la pirámide de alimentación de Maslow. De esta manera, conocerán qué alimentos debemos de comer y cuáles no. Esta pirámide se podrá dejar colocada en el tablón de contenidos durante todo el curso escolar.

-Canciones didácticas

Podemos encontrar numerosas canciones que pueden ayudar al alumnado a conocer los buenos hábitos alimenticios, como también los hábitos de higiene a la hora de sentarse a comer. Una canción muy divertida para el primer tramo de Educación Primaria sería la de Pica-Pica “El baile de la fruta”. Los alumnos podrán aprenderse la canción y después los pasos de baile. Además, una vez aprendidos los hábitos de higiene a la hora de sentarse a comer podrán ser recreados por ellos mismos como si estuviesen en un restaurante. La maestra se encargará de ambientar la asamblea y de explicar cómo se tendrían que comportar a la hora de comer o qué cubiertos utilizar para cada comida.

-Poesías

Al igual que las canciones, las poesías son otro recurso con el que se pueden trabajar numerosos contenidos. En este caso, relacionado con la alimentación, pueden ser creadas poesías relacionadas con los buenos hábitos de higiene, como, por ejemplo:

Antes de cocinar

*Lávate las manos con agua y jabón, y después sécate las manos con un toallón.
Ponte un delantal, prepara los ingredientes y los utensilios que vayas a utilizar y
ponte a cocinar.*

❖ Recursos para actividades de desarrollo

-Talleres

El Taller se refiere, en su concepción tradicional, a un aula específica dedicada a unas actividades concretas, donde los alumnos se dirigen, periódicamente o no, turnándose con el resto de los grupos (Gervilla Castillo, 1995). Por lo tanto, se pueden llevar actividades más concretas que estén relacionadas con la alimentación, por ejemplo, una investigación. La clase quedaría dividida en seis grupos y a cada grupo se le asignaría verduras y frutas, legumbres, alimentos procesados, pescado, carne y lácteos. Cada grupo tendría que encargarse de buscar qué beneficios tienen cada uno de ellos y cuál sería la cantidad idónea a consumir durante el día. Para finalizar, cada grupo elaborará un mural con todas las características de cada grupo de alimentos.

❖ Aplicaciones webs

-Contando carbohidratos con Lenny

Para la plataforma iOS y gratuita, el protagonista de esta aplicación es Lenny, un león que enseñará a los estudiantes los carbohidratos que tienen los alimentos a través de juegos interactivos. Resulta de especial interés para aquéllos que son diabéticos porque aprenderán también a comer otros alimentos que ayudan a mantener correctamente el nivel de azúcar en sangre.

2 TRASTORNOS RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN

La comida, la merienda o la cena son los momentos donde se cubren todas las necesidades nutritivas de nuestro cuerpo. Los docentes y los padres deben de adoptar una conducta firme y tranquila en estos momentos, puesto que algunos niños suelen ocasionar varios conflictos a la hora de ver el plato en la mesa. Por ello, desde pequeños deben de tener unos buenos hábitos alimenticios para evitar posibles trastornos biológicos, socio-culturales y psicológicos.

2.1 TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Algunos de los trastornos que pueden desarrollarse a la hora de no llevar una buena alimentación pueden ser los siguientes:

- Anorexia:** este trastorno suele presentar una disminución o una pequeña limitación del instinto que impulsa a alimentarse y provoca grandes pérdidas importantes de peso, por lo que podemos estar hablando de un trastorno más psicológico.
- Inapetencia:** se refiere a episodios pasajeros de pérdida de apetito por el calor, por haber pasado una enfermedad o por un ritmo de alimentación desordenado.
- Pica:** este tipo de trastorno puede darse a menudo en la etapa de Educación Infantil, puesto que es la ingesta persistente de sustancias no nutritivas como las uñas, gomas, pelo...
- Rumiación:** se debe a la vuelta de boca de alimentos ya deglutidos y a medio digerir sin que aparezcan náuseas, asco o problemas gastrointestinales (Shaffer, D.R. 2004).

2.2 PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN

Al igual que pueden surgir ciertos trastornos alimentarios también pueden darse otros problemas dirigidos concretamente a la nutrición:

- Malnutrición calórico-proteica:** se debe a un desajuste entre las necesidades y los aportes nutricionales. Algunos síntomas son piel áspera, pelo seco, anemia y huesos descalcificados.
- Avitaminosis:** deficiencia de vitaminas y minerales. Nuestro cuerpo recibe menos de lo que necesita.
- Sobrealimentación:** Este tipo de problema suele verse presente en la etapa de la adolescencia. Conlleva a una excesiva ingesta de calorías, además de que es acompañado de ejercicio físico insuficiente y obesidad.
- Caries:** Proceso patológico que podemos apreciarlo desde los primeros años de edad, es decir, en la etapa de Educación Infantil hasta en la adolescencia. Se trata de una erupción que determina un reblandecimiento del tejido duro del diente.
- Aerofagia:** presencia excesiva de gases en el aparato digestivo. Causada por el exceso de bebidas con gas.

3 ¿LAS HORAS DE COMER SON MOMENTOS EDUCATIVOS?

Existe la necesidad de considerar las horas de comer como momentos educativos, tanto a la hora del almuerzo en el aula como en las comidas en casa. Estos momentos pueden ser aprovechados como

momentos de aprendizaje y donde se pueden propiciar una gran cantidad de hábitos saludables e higiénicos. Por otro lado, pueden ser trabajadas ciertas destrezas, actitudes y conceptos.

Por lo tanto, en los momentos de comida podemos trabajar los siguientes contenidos:

-Sensoriales: este tipo de contenido puede ser trabajado más en la etapa de Educación Infantil con el objetivo de discriminar dulce, salado, ácido o amargo.

-Motrices: más en la etapa de Primaria donde pueden conocer el correcto control postural, la coordinación óculo-manual, la presión a emplear..

-Lingüísticos: en la etapa de Primaria y Secundaria pueden llegar a conseguir un gran dominio en el vocabulario básico de una alimentación.

-Nocionales: en ambas etapas pueden ser trabajados dichos conceptos como lleno, vacío, medio lleno, hasta arriba...quizás más en la etapa de Infantil y Primaria.

-Vehículo social: las interacciones que se producen entre los niños y adultos facilitan la adquisición de normas y aprendizaje a la hora de comer.

SACADO DEL TEMA 9

4 EL PAPEL DE LAS FAMILIAS Y EDUCADORES EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

En estas edades, los modelos de identidad de los niños son los padres y docentes y, debido a que estos aprenden por imitación su papel en la educación alimentaria es determinante.

Por ello, está en sus manos que los alumnos practiquen estilos de vida saludables creando buenos hábitos alimentarios, siendo en edades tempranas cuando más se debe incidir en ello debido a las características de maleabilidad y aceptación de nuevos patrones de conducta. Así, se promoverá un correcto crecimiento y desarrollo de los niños, aspecto que resulta esencial para evitar posibles enfermedades crónicas cuando sean adultos.

También resulta imprescindible que los docentes se formen en contenidos relacionados con la alimentación y la nutrición infantil ya que si desde la infancia se promueven y se educa en buenos hábitos saludables y alimenticios se dará lugar a un estilo de vida mucho más saludable en la edad adulta, pudiendo prevenir así la obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Así, como afirma De la Cruz (2015), con la consolidación de hábitos alimenticios y estilos de vida saludables lograremos:

- Evitar el desarrollo de trastornos y enfermedades desde edades tempranas relacionadas con la alimentación y la nutrición.

- Adquirir conocimientos relativos a la salud, la nutrición y estilos de vida saludables, siempre adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, docentes y familiares para que sean estos los encargados de su puesta en práctica en las rutinas escolares y familiares.
- Promover actitudes positivas en los niños en relación a la alimentación saludable.
- Aprender pautas que favorezcan el cuidado de la salud.

4 CONCLUSIÓN

Actualmente, podemos observar como poco a poco se van introduciendo en las aulas estrategias y recursos relacionados con los hábitos saludables, con el objetivo de mejorar la vida de los niños, de hacerles conscientes de que llevar una alimentación sana es esencial sentirse bien y verse bien, puesto que consumir alimentos variados ayuda al organismo a cumplir todas sus funciones con éxito. Además, comer alimentos poco saludables conlleva a ciertas enfermedades y trastornos alimenticios, anteriormente mencionados, como obesidad, anorexia...

En este sentido, el papel que juegan familias y docentes es muy importante pues son sus principales ejemplos a seguir y si estos no llevan una vida saludable, será poco probable que los niños también la lleven. Por ello, sus enseñanzas deben ser acordes a sus acciones y actitudes. Por otro lado, siguiendo los consejos nutricionales para los niños además de la pirámide de alimentación, conseguiremos mejorar progresivamente la salud de las personas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carrillo, B. (2009). La alimentación infantil. Importancia de una alimentación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida. *Innovación y experiencias educativas*, (15), 1-8.
- Cubero, J., Cañada, F., Costillo, E., Franco, L., Calderón, A., Santos, A.,... Ruiz, C. (2012). La alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los 6 años. *Revista electrónica trimestral de Enfermería*. (27), 337-345.
- De la Cruz, E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*. 36 (1).
- Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2011). La importancia de la alimentación en los niños/as de infantil. *Temas para la educación*, (12), 1-6.
- GERVILLA CASTILLO, A. (1995).: “Metodología en la educación infantil (3-6 años)”. En Lebrero Baena, Mª P.: Especialización del profesorado de educación infantil (0-6 años). Módulo 3-1. Madrid, U.N.E.D.-M.E.C.
- Matia, C. (2018). Pirámide alimenticia saludable. Fundación Española del Corazón. Recuperado de: <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/piramide-de-alimentacion.html>
- Mariño, A., Núñez, M. y Gámez A. I. (2015). *Alimentación saludable*. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
- Ministerio de Educación y Ciencia. (2007). *Alimentación saludable:guía para las familias*. [Versión electrónica]. Recuperado de: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/alimentSaludGuiaFamilias_2007.pdf
- Shaffer, D.R. (2004). *Desarrollo social y de la personalidad*. Madrid: Thomson.
- Barrios, E. Mª., García, Mª. J., Murray, M., Ruiz, M., Santana, C. y Suárez, Mª. E. (2011). *Guía pediátrica de la alimentación: Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años*. [Versión electrónica]. Recuperado de: <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>