



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 13 – DICIEMBRE DE 2008

# “LA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE SEIS A DOCE AÑOS”

AUTOR <b>FÁTIMA ROMERO RODRÍGUEZ</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN PRIMARIA</b>

## Resumen

Una adecuada alimentación favorece el desarrollo integral de nuestros alumnos/as. Por ello como docentes, debemos tener en cuenta en nuestro proceso de enseñanza/ aprendizaje la adquisición de hábitos saludables de alimentación e higiene, que permitan el bienestar de nuestro alumnado. Estos conocimientos nutricionales se transmitirán siempre desde un enfoque funcional del aprendizaje, facilitando con ello su aplicación en la vida y para la vida.

## Palabras clave

Nutrición  
Alimentación  
Nutrientes  
Hidratos de carbono  
Grasas saturadas  
Vitaminas  
Minerales  
Hábitos de salud e higiene

## 1. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, el porcentaje de niños y niñas con problemas de obesidad se ha incrementado de forma descontrolada. Parece ser, que el ritmo de vida tan frenético que llevamos, no nos deja tiempo para sentarnos a la mesa como lo hacían nuestros abuelos. Lejos quedaron aquellos almuerzos tranquilos y familiares en una mesa adornada con un frutero lleno y con aromáticos platos calientes que, como se solía decir, “resucitaban a un muerto”.

Hoy en día, nos alimentamos a base de comida de rápida preparación: frituras, alimentos precocinados, congelados, bollería...etc. Alimentos, en su mayoría, carentes de nutrientes y vitaminas y ricos en grasa saturadas e insaturadas, provocando efectos negativos en la salud: obesidad,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

sobrepeso, cansancio físico, enfermedades cardiovasculares, disminución de la actividad y del ejercicio físico...etc.

Lo más preocupante de todo esto, no es la mala alimentación de los adultos, que en cierto modo podemos elegir los alimentos que vamos a comer, sino la desequilibrada nutrición que están recibiendo los niños/as y adolescentes y, por consiguiente, la adquisición de estos de hábitos inadecuados de salud e higiene.

Del mismo modo, se ha perdido la tradición de jugar con el grupo de iguales en la calle (pilla-pilla, escondite, la lata, salto pared, la comba, el elástico, pollito inglés...), donde primaba la interacción con los amigos/as y el entorno, el ejercicio físico de forma lúdica e inconsciente, favoreciendo el desarrollo psicomotor, cognitivo, afectivo y social, y la prevención de enfermedades.

Es sumamente importante, que desde la escuela se trabaje el desarrollo de hábitos alimenticios saludables y se fomente el deporte y el ejercicio físico, puesto que contribuyen al desarrollo integral de los alumnos/as y a afianzar su propio bienestar, ayudando al mismo tiempo a solucionar los problemas de salud (obesidad, sobrepeso) que están padeciendo los niños/as en la actualidad.

Por otro lado, también es necesario que los centros educativos presten especial atención a la aceptación y al respeto del propio cuerpo y el de los demás, profundizando en los trastornos alimenticios más frecuentes en los jóvenes, como la anorexia y la bulimia.

La finalidad de la Educación Primaria, según la Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de Mayo en su artículo 16, es **“proporcionar a todos los niños y niñas una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar, adquirir las habilidades culturales básicas relativas a la expresión y comprensión oral, a la lectura, a la escritura y al cálculo, así como a desarrollar la habilidades sociales, hábitos de trabajo y estudio, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad.”**

El objetivo k) de la citada ley: **“valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social”**, guarda una estrecha relación con el tema que venimos tratando desde el principio.

Es necesario destacar, que el área de conocimiento del medio, social y cultural, incluida en la etapa de Educación Primaria, aborda aspectos educativos de salud e higiene, y por tanto vinculados a la alimentación y nutrición de los niños y niñas de seis a doce años, Esto queda de manifiesto en el objetivo 2) del mismo área recogido en el Real Decreto 1513/2006, de 7 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria: **“comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales( edad s, sexo, características físicas, personalidad).**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

Del mismo modo, el área de educación física guarda relación con el tema en cuestión, destacando entre sus objetivos el 1) y el 2) correlativamente: **“conocer y valorar su propio cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar su tiempo libre.”** Y **“apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.”**

El papel del profesor es crucial, ya que debe hacer entender a sus alumnos/as que la adquisición y aprendizaje de hábitos saludables de alimentación e higiene van a favorecer su bienestar personal y el desarrollo en todos los ámbitos de su persona.

## 2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La alimentación y la nutrición son dos términos que, a pesar de sus importantes diferencias, se emplean de forma indiscriminada:

- **ALIMENTACIÓN:** Es el conjunto de actos voluntarios que proporcionan al organismo las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos y necesaria para el mantenimiento de la vida.
- **NUTRICIÓN:** es la suma total de los procesos mediante los cuales los nutrientes se transforman e incorporan al organismo para suministrarle energía, aportarle la materia necesaria para el crecimiento y la reconstrucción celular, y regular el metabolismo.

La alimentación está expuesta a influencias externas, culturales, educativas y económicas, y por lo tanto conscientemente modificables. Está constituida por unos procesos en los que intervienen diversos factores:

- **FISIOLÓGICOS:** búsqueda, preparación y elección de alimentos.
- **SENSORIALES:** visuales, táctiles, sensoriales, olfativos...
- **SIMBÓLICOS:** sociales, religiosos, psicológicos....

La alimentación guarda una estrecha relación con la nutrición, debido a que la gran mayoría de nutrientes que incorporamos a nuestro organismo, proceden de la ingesta de alimentos. En numerosas ocasiones, comemos por puro placer (antojos, caprichos, ansiedad...), introduciendo en nuestro cuerpo sustancias con poco valor nutritivo o simplemente antinutritivas.

La nutrición comienza en el momento que ingerimos el alimento, continua con la utilización de sus nutrientes y finaliza con la distribución de éstos a todas las células del organismo. Para que todo esto sea posible es necesaria la intervención del aparato digestivo, circulatorio, respiratorio y excretor, para que lleven a cabo todos los procesos que forman parte de la nutrición:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

- DIGESTIÓN
- ABSORCIÓN
- TRANSPORTE DE ALIMENTOS
- METABOLISMO

Todos estos procesos son involuntarios y automáticos y por lo tanto no son educables.

## 2.1. Tipo de nutrientes

Los nutrientes que intervienen en el metabolismo son: los nutrientes orgánicos y los nutrientes inorgánicos.

- **Los nutrientes orgánicos o biológicos:** Glúcidos, lípidos, proteínas y vitaminas. Se encuentran en los animales y plantas, como las verduras, hortalizas, productos cárnicos...etc.
- **Los nutrientes inorgánicos:** No son constituyentes exclusivos de los seres vivos y se pueden obtener del entorno físico. Son el agua, las sales minerales y el resto de elementos necesarios para las reacciones metabólicas

## 2.2. Funciones de los nutrientes

Los nutrientes tienen tres funciones diferentes en nuestro organismo, son las siguientes:

- ✓ **Función energética:** La cumplen sobre todo, los glúcidos (hidratos de carbono) como pueden ser: pan, arroz, pasta, azúcares, alubias, galletas y garbanzo, como fuente de energía inmediata; y los lípidos como energía de reserva. Estos se encuentran en las grasas y pueden ser saturadas (origen animal), procedentes de la carne de vaca, cerdo, aves, pescado, leche, etc....y/o polisaturadas (origen vegetal), que se encuentran en aceites de olivas, semillas vegetales, frutos secos grasos y aguacates.
- ✓ **Función estructural:** Las proteínas construyen y reconstruyen el organismo desde el nivel molecular hasta los tejidos y órganos, y se obtienen de la carne, pescado, leche, etc....
- ✓ **Función reguladora:** Las realizan los minerales, las vitaminas y el agua y consiste en regular los procesos metabólicos esenciales del organismo. Las vitaminas son esenciales en una dieta equilibrada porque intervienen en la formación de huesos y dientes (vitamina D), actúan sobre la piel y la visión (vitamina A) y sobre la función nerviosa (vitamina B), también previenen las infecciones (vitamina C). Las podemos encontrar en frutas, verduras y hortalizas.



### 3. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.

La dietética es la ciencia que estudia la cantidad, variedad, proporción, composición y calidad de una alimentación adecuada, en función de la edad, características físicas, salud y modo de vida de cada persona. Según esta ciencia, una dieta equilibrada debe combinar todos los nutrientes especificados en el apartado anterior, así obtendremos un estado nutricional óptimo.

El desarrollo integral de los alumnos depende, entre otros factores, de una buena alimentación. El niño/ que no está bien nutrido presenta falta de atención y concentración, apatía física, desmotivación, vulnerabilidad a las enfermedades. Todo ello influye negativamente en el desarrollo físico, cognitivo, afectivo y emocional de los alumnos/as y por lo tanto en sus procesos de enseñanza/aprendizaje.

Por el contrario, el pupilo que tiene una nutrición adecuada goza de una buena salud, resiste mejor a las enfermedades, tiene un óptimo desarrollo en todos sus ámbitos y puede ser el protagonista activo de sus aprendizajes.

Todo lo anterior, pone de manifiesto la necesidad de una alimentación equilibrada para los niños y niñas desde la infancia hasta la adolescencia, y de la implicación en ella de los centros docentes y de las familias.

Una alimentación adecuada debe contener la justa proporción entre nutrientes orgánicos e inorgánicos. Por lo tanto no es suficiente con la ingesta de un sólo tipo de alimento, puesto que no hay ninguno que contenga todos los nutrientes. La clave para una buena nutrición está en la variedad de los alimentos, siendo imprescindibles para los niños a estas edades, los siguientes:

- **Alimentos de origen vegetal:** Durante los primeros años de vida se debe limitar el consumo de alimentos de origen animal, por eso son muy importantes para el desarrollo del niño/a los de origen vegetal, ya que son alimentos muy completos. Entre ellos destacan:
  - ✓ Cereales: Ricos en almidón y sales. Los primordiales son el pan y las pastas.
  - ✓ Legumbres: El niño/a puede tomar legumbres secas, a modo de puré, a partir de los quince meses.
  - ✓ Verduras: Se empezarán a tomar a partir de los siete u ocho meses.
  - ✓ Tubérculos: Presentan un gran valor nutritivo, por ejemplo la patata, si se hierva, conserva un tercio de sus sustancias minerales, por el contrario si se fríe, sólo mantiene el 50% de agua.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

- ✓ Frutas: son alimentos ricos en vitaminas y en nutrientes (plátano y uvas), aptas para la alimentación de los bebés a partir de los cuatro o cinco meses en forma de puré y en pequeñas cantidades. Entre los seis y los doce años el niño dispone ya de una dentadura adecuada, que le permite morder una pieza de fruta con piel, como por ejemplo la manzana, rica en vitaminas. La ingesta de frutas con piel requiere unos hábitos de higiene adecuados, como lavar la fruta antes de comerla, lavarse las manos antes y después de comer.
- **Alimentos de origen animal:** aportan al organismo energía, minerales, vitaminas y proteínas, y favorecen la regeneración y creación celular. Entre los que destacan:
  - ✓ Huevos, carne y pescado: son alimentos que proporcionan un gran aporte de proteínas. El huevo es un alimento muy rico en nutrientes debido a que está compuesto de varios elementos, pero suele tener poca tolerancia en los niños/as.
  - ✓ Quesos: los niños soportan bien los quesos desde el segundo año de vida, pero es más adelante cuando se les debe proporcionar los curados o fermentados en aceites.
  - ✓ Leche: es imprescindible en una dieta equilibrada desde la infancia hasta la adolescencia.

#### 4. LA EDUCACIÓN PRIMARIA Y LA NUTRICIÓN

Los alumnos al llegar a la etapa de primaria realizan una actividad cognitiva considerable: organización, adaptación (asimilación, acomodación), elaboración de estructuras y esquemas cognitivos. Esta intensa tarea mental requiere una alimentación equilibrada.

De este modo, el cerebro necesita el 20% de la energía que consume el organismo, consiguiéndola fundamentalmente de los hidratos de carbono que contiene la fruta, vegetales y cereales.

Asimismo, desde los cinco años hasta la adolescencia hay un periodo de crecimiento lento y continuo. En este periodo los niños/as necesitan comer con regularidad, siguiendo unos horarios establecidos, y tomar tentempiés sanos. La cantidad también es importante, ya que el exceso de calorías es tan perjudicial como la falta de aportes energéticos.

Las actividades extraescolares (baloncesto, fútbol, flamenco...) y las que se desarrollan en el área de educación física, suponen una gran pérdida de líquido para el organismo. Por ello es conveniente que los discentes tomen bebidas variadas: agua, zumos, leche y refrescos (no abusar de los gaseosos).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

El tercer ciclo de educación primaria está constituido por preadolescentes. Siendo entre los 11 y los 15 años, cuando las chicas alcanzan el pico de crecimiento, coincidiendo con el inicio de la menstruación. Esta aceleración en el crecimiento puede producir enfermedades carenciales relacionadas con la dieta, como la anemia ferropénica, debida a una falta de hierro.

En esta línea, para evitar problemas de esta índole, nuestros alumnos deben aumentar el consumo de alimentos ricos en hierro, como el pescado, las judías, las verduras (verde), carnes magras y frutos secos.

## 5. IMPLICACIÓN DEL DOCENTE

El desarrollo integral de nuestros alumnos y su bienestar es el objetivo ambicioso de la etapa de primaria. Por ello, como docentes debemos preocuparnos por proporcionar situaciones donde los niños/as adquieran hábitos favorables para la salud y la higiene.

De este modo, los discentes aprenderán a alimentarse de forma adecuada en la vida y para la vida. Es decir, conocerán que clase de alimentos son más beneficiosos para la salud, cómo deben alimentarse, cuántas veces al día...aplicando sus conocimientos en el día a día y a lo largo de la vida.

Asimismo, el ejercicio físico es fundamental para llevar una vida saludable y prevenir problemas de obesidad y sobrepeso. La actividad física puede trabajarse desde todas las áreas, siguiendo el enfoque globalizado e integrador que propone nuestro actual sistema educativo.

En esta línea, los maestros tenemos una amplia gama de situaciones para desarrollar actividades en las que intervenga el ejercicio físico, aunque es el profesor/a de educación física el que puede profundizar más en el desarrollo motor.

### ✓ 5.1 Orientaciones metodológicas

Partimos de una idea constructivista del aprendizaje, siguiendo la línea de Vigotsky, Ausubel, y Piaget. El aprendizaje constructivo se basa en los siguientes principios metodológicos:

- **Partir del nivel de desarrollo del alumnado:** de sus capacidades y competencias, en función del estadio en que se encuentre.
- **Conocer los aprendizajes previos, necesidades e intereses:** para que los alumnos puedan conectar lo que saben con los nuevos conocimientos, favoreciendo así el **aprendizaje significativo**.
- **Modificar los esquemas de conocimiento:** basándonos en el modelo de equilibración de Piaget( equilibrio, desequilibrio , equilibrio )



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

- **Contenidos potencialmente significativos:** cercanos al alumno/a, a su entorno y vida cotidiana.
- **Motivación:** por parte del alumno/a para aprender significativamente
- **Actividad:** interna del niño/a para relacionar los contenidos nuevos con los ya aprendidos.

La metodología que usemos en el aula será decisiva en la asimilación de los contenidos por parte del alumnado. Los contenidos son los instrumentos que permiten alcanzar los objetivos planteados, por ello debe existir una clara y directa conexión entre ambos. Al mismo tiempo, deben adaptarse a las necesidades e intereses de los alumnos/as. A Continuación se plantearán, a modo de ejemplo, algunos contenidos para trabajar en el aula:

- Alimentación y nutrición
- Clases de alimentos
- Las vitaminas
- Mi cuerpo y la energía
- Hábitos de higiene
- Me acepto tal y como soy
- La anorexia
- El ejercicio físico y la salud
- Cocina para niños/as, fácil y saludable
- Las “chuches”
- El desayuno
- El almuerzo
- La merienda
- La cena
- Los tentempiés
- Las bebidas

Las actividades nos ayudan a desarrollar los contenidos y deben estar vinculadas con los objetivos. A continuación se proponen algunas a modo de ejemplo:

- **¿Qué he comido hoy?** El desarrollo de la actividad consiste, en primer lugar, en elaborar un cuadrante con una foto del alumno/a y los siete días de la semana. En segundo lugar, se realizarán dibujos de alimentos que son necesarios todos los días, para tener una correcta alimentación. Estos dibujos se colorearán, recortarán y pegarán en belcro. Finalmente, se pegará el cuadrante en la nevera de casa (imán) y en función de los alimentos tomados, se pegarán unos dibujos u otros. Así, la familia y el maestro/a podrá comprobar la alimentación del niño/a. Pues una vez terminada la semana, el cuadrante se llevará a clase para comentarlo con el grupo.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

- **Bocata o fruta.** Para la realización de esta actividad será necesario ponernos de acuerdo con los padres y madres de los alumnos al principio de curso. En la primera reunión de curso se puede llegar aun acuerdo, en cuanto a los alimentos del recreo de sus hijos. Estableciendo un cuadrante, orientativo, para lograr una alimentación sana y saludable, evitando así el exceso de bollería industrial y de fiambres grasos. Para huir de la monotonía, se puede dejar el viernes como un día especial, donde se permite traer bollería y “chuches”

## 6. DECÁLOGO PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

El decálogo que desarrollamos a continuación, lo podemos encontrar en la pagina Web [www.eufic.org](http://www.eufic.org) . Va dirigido a nuestros alumnos/as, con la intención de concienciarles de la importancia de llevar una alimentación sana y saludable.

### 1. Disfruta de la comida

Intenta comer alimentos diferentes cada día para gozar de una alimentación variada y disfrutar de ella cada día.

Come con tus familiares y amigos.

### 2. El desayuno es una comida muy importante

Tu cuerpo necesita energía después de dormir, por lo que el desayuno es esencial. Elige para el desayuno alimentos ricos en carbohidratos, como pan cereales y frutas. Saltarse comidas y en especial el desayuno, puede provocar un hambre descontrolada, que muchas veces lleva a comer en exceso. Si no comes nada para desayunar estarás menos concentrado en el colegio.

### 3. Come muchos alimentos variados

Consumir alimentos variados todos los días es la mejor receta para gozar de una buena salud. Necesitas 40 vitaminas y minerales diferentes para mantenerte sano y no hay ningún alimento que por si solo pueda aportártelo todos. No hay alimentos buenos o malos, así que no tienes porque dejar de comer las cosas que te gustan. Simplemente asegúrate de que consigues un equilibrio adecuado y come una gran variedad de alimentos. ¡Toma decisiones equilibradas en cada momento!

### 4. Basa tu alimentación en los carbohidratos

Estos alimentos aportan la energía y los minerales que necesitas. Algunos alimentos ricos en carbohidratos son la pasta, el pan, los cereales, y las verduras. Intenta incluir alguno de estos alimentos en cada comida ya que más de la mitad de las calorías de tu dieta deberán provenir de ellos.

### 5. Come fruta y verduras en cada comida

Puedes disfrutar de las frutas y las verduras en las comidas, o consumirlas como sabrosos tentempiés entre comidas. Estos alimentos aportan vitaminas, minerales y fibra. Deberías intentar consumir 5 raciones de frutas y verduras al día.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

## 6. La grasa

Todos necesitamos incluir algo de grasa en nuestra dieta para conservar una buena salud, pero consumir demasiadas grasas y en particular grasas saturadas, puede ser malo para nuestra salud. Las grasas saturadas se encuentran en los productos lácteos enteros, los pasteles, los bollos, carnes grasa y salchichas. Come de forma equilibrada “si a la hora de la comida consumes alimentos ricos en grasas intenta tomar alimentos con menos grasa en la cena”.

## 7. Los tentempiés

Picar entre comidas aporta energía y nutrientes, escoge tentempiés variados, como frutas, sándwiches, galletas, frutos secos, chocolate...Asegúrate de que tus elecciones sean variadas para mantener el equilibrio en tu dieta, y no comas demasiado, sino no tendrás hambre a la hora de la comida.

## 8. Saciar la sed

Tienes que beber muchos líquidos porque un 50% de tu cuerpo está formado por agua. Se necesitan al menos 6 vasos de líquido al día, e incluso más si hace mucho calor o haces ejercicio. El agua y la leche son excelentes, pero también es divertido variar.

## 9. cuídate los dientes

Cuídate los dientes y lávalos dos veces al día. Los alimentos ricos en almidón o azúcares, pueden influir en la aparición de caries si se comen con demasiada frecuencia, así que no picotes o bebas refrescos a todas horas.

## 10. ponte en movimiento

Estar en forma es importante para tener un corazón sano y huesos fuertes, así que haz ejercicio. Intenta hacer algo de deporte cada día y asegúrate de que te gusta para que seas constante y no dejes de hacerlo. Si tomas demasiadas calorías y no haces ejercicio puedes engordar. El ejercicio físico moderado te ayudara a quemar las calorías que te sobran. ¡No tienes que ser un atleta para ponerte en marcha!

Autoría

---

FÁTIMA ROMERO RODRÍGUEZ

CEUTA

E-MAIL: fatima29-romero@hotmail.com