



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

## “Comemos de todo”

AUTORIA <b>Ana Ortiz Castillo</b>
TEMÁTICA <b>Educación para la salud</b>
ETAPA <b>EI</b>

### Resumen

La alimentación en la infancia debe ir dirigida a adquirir hábitos de salud e higiene, y desde la Educación Infantil se deben fomentar estos hábitos y familiarizar a los alumnos con los alimentos, con su manipulación y con el consumo de productos saludables, creando en ellos una actitud crítica que les permita elegir lo que quieren y lo que deben comer para mantener la salud.

Para ello trabajaremos la dieta para que sea variada y aprendan a comer toda clase de alimentos, ya que cada uno de ellos cumple una función en nuestro organismo y por lo tanto son necesarios.

### Palabras clave

- Alimentación.
- Alimentos.
- Enfermedad.
- Trastornos alimentarios.
- Taller de cocina.
- Nutrientes.
- Dieta.
- Alergias.
- Intolerancias.
- Enfermedades.
- La hora de la comida.
- Higiene.
- Limpieza.
- Normas de convivencia.

### Artículo.

#### INTRODUCCIÓN.

Desde la Educación Infantil para abordar el tema de la alimentación debemos de tener en cuenta que es una necesidad básica para el desarrollo humano.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Lo que se pretende desde la escuela infantil tenemos la posibilidad de modificar la dieta como una medida preventiva o como una manera de retrasar la aparición de la enfermedad.

Debemos favorecer una alimentación saludable, rica y variada como prevención de trastornos alimenticios y enfermedades de origen alimentario.

Para lo que trabajaremos la formación de hábitos que configuren un comportamiento alimentario adecuado y hábitos durante el proceso de la alimentación.

Además de implicar a la familia en mantener una misma línea con la escuela para de esta forma conseguir que los aprendizajes sean de verdad efectivos y llevados a cabo en la vida diaria.

La conducta referida a la alimentación está influenciada por diversos factores que debemos de tener en cuenta a la hora de planificar nuestra intervención educativa, tales factores pueden ser físicos, psíquicos, sociales y culturales.

## 1. LA ALIMENTACIÓN EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL.

En el currículo de la Educación Infantil que viene regulada por la Orden de 5 de agosto de 2008, se establece con respecto al tema de la alimentación lo siguiente:

Dentro del área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal y dentro de sus bloques de contenidos se cita:

- Bloque 1. La identidad personal, el cuerpo y los demás:

La exploración de las posibilidades del propio cuerpo en relación con el espacio, con los objetos y con los otros, encuentran en la vida cotidiana numerosas situaciones como el aseo personal, la alimentación, descanso y cuidado de las propias cosas y de los materiales colectivos, que favorecen el control y precisión de la acción y del movimiento.

- Bloque 2: Vida cotidiana, autonomía y juego.

Podemos marcar algunos momentos que se convierten en ejes vertebradores de la jornada diaria: Las entradas y despedidas, los momentos relacionados con el cuidado e higiene del cuerpo, la alimentación y el reposo. Estos momentos adquieren un carácter educativo prioritario, al tratar no solo de la satisfacción de necesidades básicas: Descanso, higiene personal, juego, relación, alimentación, sino fundamentalmente por la interacción afectiva que envuelven.

Al entrar en la escuela infantil, los más pequeños van a experimentar una alteración importante en su ritmo de vida, pasando de un ritmo biológico individualizado a uno de vida socializado, siendo necesario un ajuste progresivo y personalizado que facilite a los niños y a las niñas la identificación de sus necesidades, la adquisición de hábitos y normas básicas de higiene, alimentación y descanso. Las personas adultas al ir mostrando confianza en las capacidades infantiles para la paulatina autonomía en la satisfacción de sus necesidades, generan expectativas con relación al crecimiento infantil, otorgándole valor.

La alimentación se entiende como algo vital para las personas, ya que repercute en todas las facetas del desarrollo y presenta implicaciones afectivas, cognitivas, relacionales, biológicas. Por lo que debe tener la escuela infantil carácter educativo. Consecuentemente se entenderá como contenidos propios de este ciclo la aceptación de los niños y niñas de una alimentación rica, variada y saludable, la utilización progresivamente de forma correcta del vaso, el plato, la cuchara, el tenedor, el babero, así como el mantenimiento de una postura adecuada en las comidas. Para ello la organización de los momentos de alimentación necesita de ambientes tranquilos, en pequeños grupos, con acompañamiento próximo de la persona adulta, que propicia seguridad afectiva y ayuda.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

En este ciclo se continúa avanzando en la resolución autónoma del cuidado personal, consolidando hábitos saludables de higiene, alimentación y descanso, ajustándose a los espacios y objetos necesarios y aceptando las normas de convivencia que generan.

La alimentación es otro factor que interviene en la salud y que desempeña un importante papel en su prevención.

Consecuentemente, debe trabajarse en la educación infantil el conocimiento de distintos alimentos, la diferenciación e identificación de sabores y olores de comidas y la adquisición de hábitos de una dieta rica, variada y equilibrada. Relacionado con la alimentación está la adquisición de hábitos en los momentos de la comida (postura adecuada, uso progresivamente correcto de los utensilios...), así como la colaboración en las tareas de quitar y poner la mesa o servir y servirse ciertas comidas. Estas tareas serán compartidas por los niños y niñas sin discriminación de sexos y con actitudes de cuidado y respeto.

## 2. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

1. Los comedores escolares: Hoy en día los comedores escolares se están adaptando a ofrecer una alimentación sana y variada a los niños/as que utilizan este servicio, aunque en algunos de ellos aún se podría mejorar la oferta de menús que realizan, ya que deben de adecuarse a las necesidades de todos los niños/as, y con esto me refiero a la atención a la diversidad cultural que hoy en día poblan los colegios españoles; además deben mejorar en la formación de los cuidadores que atienden a los niños/as, ya que intervienen directamente en la formación de hábitos en ellos, como por ejemplo en el aseo personal antes y después de comer, la utilización de herramientas relacionadas con la alimentación (cuchara, tenedor, vaso...), también en el uso del momento de la comida como un momento social, en el cual hay que crear hábitos de respeto hacia los demás.
2. Las familias: La adquisición y mantenimiento de hábitos alimenticios saludables, parte principalmente del ámbito familiar, ya que dentro de la familia es donde aprenden las primeras nociones y hábitos acerca de la alimentación. También tendremos en cuenta que en la escuela infantil lo que sí realizarán es la hora del desayuno, pero el resto de las comidas las realizarán fuera de nuestro alcance educativo. Por lo tanto hay que partir implicando a las familias en nuestro proceso de enseñanza para que potencien nuestras propuestas y ayuden a fomentar una conducta saludable acerca de la alimentación. Y no solamente nos referimos a la dieta, sino también a los hábitos de higiene, en la importancia de realizar todas las comidas del día, ya que cada una de ellas cumple una función para nuestro organismo, y a la conducta que se ha de seguir en el momento de la comida.
3. La publicidad: La publicidad no siempre influye positivamente en la adquisición de hábitos alimenticios saludables, en gran cantidad ofertan comida rápida que no aportan nutricionalmente mucho, solamente muchas calorías, además atraen al público infantil recurriendo a los regalos o a engrandecer a aquel que consume sus productos.
4. La escuela: Desde ella se puede por ejemplo fomentar el desayuno saludable, ya que es el momento relativo a la alimentación que todos, absolutamente todos los niños/as pasan en el colegio. Para ello tendremos que contar con la colaboración de la familia. Otra manera de abordar este tema sería haciendo la programación de un taller donde podría colaborar la familia.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

5. La cultura: Las costumbres de la cultura influye mucho en la manera en que se alimentan las personas. En la escuela infantil, hoy en día tenemos una variedad cultural muy amplia, que podemos utilizar como recurso para acercar a nuestros/as alumnos/as a otras culturas.

### 3. METODOLOGÍA QUE PODEMOS UTILIZAR.

La metodología estará basada en los principios que el currículo oficial de Educación Infantil en Andalucía nos recomienda y que son:

1. El enfoque globalizador y el aprendizaje significativo.
2. Atención a la diversidad.
3. El juego, instrumento privilegiado de intervención educativa.
4. La actividad infantil, la observación y la experimentación.
5. La configuración del ambiente: Marco del trabajo educativo.
6. Los espacios y los materiales: Soporte para la acción, interacción y comunicación.
7. El tiempo en educación infantil.
8. La educación infantil una tarea compartida.

### 4. OBJETIVOS QUE PRETENDEMOS CONSEGUIR.

Para el área de “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal” los objetivos que queremos conseguir son:

- Asociar la alimentación como necesidad del ser humano.
- Adquirir control corporal para utilizar los utensilios necesarios para la comida.
- Utilizar los sentidos para discriminar las diferentes propiedades de los alimentos.
- Desarrollar hábitos de higiene alrededor del momento de la comida.
- Aprender a discriminar situaciones de peligro relativas a la alimentación, en cuanto a higiene y prevención de accidentes.
- Desarrollar conductas positivas de salud a través de la alimentación.
- Crear una actitud crítica ante la publicidad relativa a productos alimenticios.

Para el área de “Conocimiento del entorno” los objetivos que nos proponemos conseguir son:

- Conocer diferentes tipos de alimentos, y su importancia para nuestro organismo.
- Conocer costumbres alimenticias de su cultura y de otras culturas.
- Adquirir hábitos sociales a la hora de la comida.
- Asociar la franja horaria con el tipo de alimentación que tomamos y la importancia que esta tiene para el desarrollo personal.
- Distinguir y comparar productos naturales y elaborados.

En el área de “Lenguajes: comunicación y representación” los objetivos que nos proponemos son:

- Utilizar el lenguaje oral para expresar necesidades y preferencias.
- Describir algunas características de los alimentos.
- Utilizar el momento de la comida como un momento de comunicación con los compañeros/as.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

## 5. LAS HORAS DE COMER COMO MOMENTOS EDUCATIVOS.

En la escuela infantil es necesario tomar la hora de comer como un momento educativo, ya que hoy en día en nuestra sociedad este momento se ha convertido en una actividad poco importante, realizada deprisa y sin valorar los aspectos nutritivos; además hay familias que ejercen una excesiva sobreprotección sobre los niños/as y les privan del ejercicio de su autonomía tanto para decidir cantidades como para descubrir nuevos sabores.

Con el momento de la comida podemos trabajar principalmente dos cosas y son los hábitos y destrezas relacionadas con la hora de la comida y la concepción del momento de la comida como un acto social de convivencia.

En cuanto a hábitos y destrezas podemos trabajar contenidos como:

- La participación activa de los niños/as en su alimentación.
- Adquisición de responsabilidades relativas al acto de comer.
- La intervención de los adultos en los hábitos alimenticios de los niños/as, referidos a su grado de permisividad o de alto control.
- La utilización de materiales, espacios y tiempos en la realización de esta tarea.
- Ampliación de la dieta introduciendo nuevos alimentos.
- Adquisición de hábitos de limpieza personales, materiales y de espacios, postura correcta, y alimentación saludable.
- Expresión libre de necesidades y preferencias.

En cuanto a la comida como un acto social de convivencia, trabajaremos contenidos como:

- Establecimiento de relaciones con todos los compañeros/as.
- Adquisición de hábitos sociales y normas de convivencia en el acto de comer.
- Motivación hacia la comida.
- Homogeneización de ritmos y adecuación de cantidades.
- Interiorización de la identidad cultural, a través de los tradicionales de nuestra cultura.

## 6. ACTIVIDADES QUE PODEMOS LLEVAR A CABO DESDE EL AULA INFANTIL

- Debate sobre las costumbres alimenticias de los componentes del grupo y los hábitos de higiene que rodean este momento.
- Visita al comedor para observar la elaboración de los productos.
- Realización de un taller de cocina, con la elaboración de platos sencillos y que no requieran de la utilización del calor. Con el taller de cocina se pretenden que los niños/as manipulen, investiguen, observen, resuelvan problemas, desarrollen los sentidos y disfruten y participen con actividades que les acerquen a tareas cotidianas y a adquirir hábitos de higiene y alimentación. En el taller se pueden realizar actividades tales como:  
Actividades manipulativas: amasar, aplastar, pellizcar...  
Actividades de estimulación de los sentidos.  
Reconocimiento de los alimentos al natural y después de su elaboración.  
Actividades de recogida y limpieza, tanto personales, materiales y espaciales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- Actividades de lectoescritura: Ampliación de vocabulario, lectura de pictogramas, lectura y escritura de palabras sencillas en la medida de sus posibilidades.
- Actividades de plástica: Los alimentos pueden servir de motivación para la expresión plástica.
- Actividades lógico-matemáticas: Se trabajarán conceptos temporales, espaciales, además de inicio en la utilización de unidades de medida no convencionales.
- Proponer del desayuno saludable para toda la semana. Lunes: fruta; martes: bocadillo; miércoles: galletas; jueves: lácteos; viernes: libre elección del desayuno.
- Realización de una degustación de algunos productos tales como frutas y verduras.
- Reunión con los padres para conocer los hábitos alimenticios de sus hijos/as y para solicitar la colaboración de los mismos en la realización de algunas actividades tales como el taller de cocina y el desayuno saludable.
- Visionado de diferentes recursos publicitarios y posterior análisis crítico de los mismos.
- Realización de un anuncio televisivo para promocionar algún producto natural y saludable.
- Degustación de algunos platos típicos de nuestra cultura.
- Degustación de algunos productos típicos de otras culturas.
- Dramatización de la hora de la comida, para practicar las posturas adecuadas que debemos tomar en la mesa, el lugar donde se sitúan los elementos que sirven para la hora de la comida y para ensayar en comportamiento adecuado en la mesa. Además de la higiene personal que se debe seguir antes y después de comer.
- Descripción de las características de algunos alimentos.
- Actividades de desarrollo sensorial: Descripción de las sensaciones que les producen la degustación de algunos alimentos.
- Realización de un debate donde se explicarán las enfermedades relacionadas con la alimentación.

## 7. TRASTORNOS INFANTILES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN.

Los trastornos relacionados con la alimentación pueden ser de diferente tipo y pueden ser de rechazos, inapetencia, gula o aquellas enfermedades relacionadas con la dieta.

El educador infantil debe estar bien informado de estos trastornos, sobre todo para poder ayudar a detectarlos precozmente y ayudar a buscar una solución adecuada al problema.

A esta edad las situaciones más frecuentes con las que nos podemos encontrar son:

- Cuando el niño/a se muestra inapetente, que puede producirse por diversos motivos como cansancio, calor, celos, comidas que no le gustan, enfermedades o bien cambios en el tipo de alimentación. Para solucionar este problema debemos procurar que el niño/a no se sienta forzado a comer; observar y detectar el motivo de su inapetencia y actuar en consecuencia; evitar implicarse emocionalmente en el problema; y sobre todo colaborar con la familia y buscar pautas de coordinación en la solución del problema.

- Cuando el niño/a nunca tiene suficiente. Esto suele producirse porque el niño/a a medida que crece va regulando sus necesidades alimenticias, si esto no se produce de manera correcta, el apetito puede convertirse en exagerado. Por lo tanto para intervenir en este problema, el educador/a infantil, debe proponer a la familia que mantengan una alimentación equilibrada, rica en frutas y verduras, eliminando o reduciendo los alimentos más calóricos de la dieta del niño/a; que además mantengan unos horarios



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

fijos a la hora de la comida, donde se ingieran los alimentos poco a poco repartidas a lo largo de todo el día, es decir, eludir las comidas copiosas y los intervalos grandes de ayuno; potenciar la actividad física y deportiva; no mostrar excesivo interés por el peso del niño/a, para así evitar posibles trastornos en la conducta alimentaria; y no utilizar la comida como recurso para calmarle o para que les dejen tranquilos.

Existen otro tipo de trastornos alimentarios que pueden ser producidos por alergias o intolerancias. Las alergias alimentarias se producen cuando el sistema inmunitario reacciona ante una sustancia elaborando anticuerpos dirigidos contra él, como si fueran cuerpos extraños.

Estas alergias pueden afectar al aparato digestivo, a la piel o al sistema respiratorio de las personas.

Las intolerancias alimentarias son la incapacidad para digerir un tipo particular de alimento, la persona afectada presenta una sensibilidad al mismo, y por lo tanto el cuerpo reacciona pero no produce anticuerpos como sucede en el caso de las alergias alimentarias.

Las intolerancias más comunes que podemos encontrar son la intolerancia a la lactosa, que es la incapacidad para digerir el azúcar que se encuentra en la leche; y la intolerancia al gluten, que produce una lesión severa de la mucosa del intestino delgado que conlleva una inadecuada absorción de los nutrientes.

También podemos encontrarnos con alumnos/as que presente alguna enfermedad crónica o temporal que afecten a su dieta.

Como enfermedad crónica más habitual que podemos encontrarnos en niños/as de esta edad es la diabetes, que se produce porque el cuerpo no es capaz de producir suficiente insulina para regular los niveles de glucosa en la sangre, por lo tanto requerirán administrarse insulina y mantener una dieta baja en azúcares.

Y dentro de las enfermedades temporales que nos podemos encontrar son problemas digestivos como diarreas, vómitos, náuseas o estreñimiento.

También debemos conocer las alteraciones de la conducta alimentaria como son la anorexia y la bulimia.

La anorexia es una enfermedad cuyo principal síntoma es una pérdida progresiva del peso hasta llevar a una severa desnutrición.

Y la bulimia, por su parte, se caracteriza fundamentalmente por la presencia de episodios recurrentes de voracidad en los que se ingiere gran cantidad de alimento en periodos cortos de tiempo, seguidos por conductas para compensar el aumento de peso.

Además de todo esto debemos estar atentos a otras situaciones que pueden producir alteraciones en el apetito, como el periodo de adaptación o alguna enfermedad del niño.

El periodo de adaptación es un momento delicado en el que el niño/a tiene que superar la pérdida y la ganancia que le supone separarse de su mundo familiar, por lo tanto es un momento crítico en la vida del niño/a que puede producirle alteraciones en la alimentación.

Y cuando el niño/a está enfermo ya que estas edades son normales que se vean afectados por numerosas infecciones menores que tienen consecuencias en su apetito.

## 8. CONCLUSIÓN

Para conseguir en nuestros alumnos/as hábitos saludables de alimentación es necesario que el profesor/a cuente con la colaboración activa de las familias de los implicados, ya que de lo contrario no tendría ningún sentido el intentar desde la escuela orientar a los pequeños en dichos hábitos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Familia y escuela han de compartir y coordinar sus acciones para llevar a cabo esta labor.

La escuela infantil ha de controlar además los menús que en sus instalaciones se ofrecen para así de esta manera poder fomentar buenos hábitos alimenticios en sus alumnos, que repercutirán para toda su vida.

También es importante tener en cuenta la diversidad de nuestros alumnos/as y cuidar las peculiaridades que por enfermedades o por cultura puedan presentar alguno de nuestros alumnos/as.

### **Bibliografía:**

- GAVINO, A. (1999): *Problemas de alimentación en el niño*. Pirámide. Madrid.
- GRANDE, F. (1984): *Alimentación y Nutrición*. Salvat. Temas Clave. Barcelona.
- MIRAIPEIX, A. (1999): *La alimentación infantil*. Plaza y Janés. Barcelona.
- MOORE, C. (1996): *La alimentación del niño*. Medici. Barcelona.

### **Autoría**

- 
- Ana Ortiz Castillo.
  - anaorcas@hotmail.com