



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

## “LA EDUCACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN. UNA META DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN INFANTIL”

AUTORÍA <b>MARIA DEL ROCIO PASCUAL LACAL</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACION INFANTIL. ALIMENTACION. SALUD ESCOLAR</b>
ETAPA <b>EDUCACION INFANTIL</b>

### Resumen

La educación de la alimentación es una de las metas que tienen las escuelas infantiles. Dado el aumento de horas que los niños y niñas pasan en los centros se hace necesario tomar medidas que permitan una alimentación sana y equilibrada. Las familias y los educadores juegan un papel esencial en el desarrollo de hábitos sanos relacionados con la alimentación.

### Palabras clave

- ♦ **Alimentación**
- ♦ **Educación infantil**
- ♦ **Temas transversales**

### 1. Introducción

Los estados de salud y bienestar general dependen en gran medida de la alimentación que se tiene a lo largo de la vida; en función de esta influencia adquieren importancia la educación para la alimentación como aspecto integrante de la educación transversal e integrada en el currículo en los diversos momentos en la vida del aula.

El Decreto 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía, señala que “La Educación Infantil tiene como finalidad básica contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y niñas, respetando los derechos de la infancia y atendiendo a su bienestar”. Para afianzar el desarrollo integral es necesario tener en cuenta diferentes cuestiones relacionadas con la alimentación ya que inciden en cada uno de los aspectos de su desarrollo.

Es preciso que el centro educativo, el aula y el contexto socio-familiar se conviertan en promotores de una alimentación sana y equilibrada, de un concepto de alimentación ajustado a las demandas de nuestra sociedad y a las necesidades del entorno.

La educación de la alimentación en los primeros años.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

La educación para la alimentación es un medio que permite el desarrollo psicofísico adecuado en relación con las características individuales.

La alimentación es un proceso voluntario, según el cual se eligen, preparan e ingieren los alimentos. Este proceso está totalmente mediatizado por una serie de factores culturales que influyen en las costumbres alimentarias.

La alimentación incide en el desarrollo del menor de la siguiente manera:

- En el **aspecto físico**. La alimentación condiciona el crecimiento y el desarrollo armónico general.
- En el **aspecto intelectual**. La alimentación incide en el desarrollo de sus capacidades ya que interviene en su rendimiento escolar así como en los procesos atencionales, memoria...de lo que se extrae como conclusión que en cierta medida marca su futuro.
- Como **acto social**. Supone un motivo de placer y refuerza los lazos afectivos además de aprender normas de comportamiento y utilización adecuada de los recursos de mesa.
- En el **aspecto afectivo**. Guarda relación con el ambiente a la hora de comer y las vivencias de estos actos. En la adquisición de hábitos saludables que se convierten en pautas de conducta alimentaria que se prolonga a la vida adulta.

Desde el **punto de vista educativo** el proceso de alimentación debe enfocarse desde diversas perspectivas entre las que cabe destacar:

- Es una necesidad vital para el organismo.
- Esta necesidad biológica recibe el estímulo de los sentidos en cuanto forma, color, olor y sabor.
- Los productos están sometidos a las transformaciones.
- La propaganda y la publicidad imponen estilos de conductas alimenticias que no siempre son adecuada para una buena nutrición.

Otro concepto clave en la alimentación son los procesos nutricionales. La nutrición la podemos definir como el conjunto de procesos merced a los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Estos procesos son inconscientes e involuntarios y se encargan de convertir los alimentos en sustancias químicas más simples para que puedan ser absorbidas y condicionadas a través de la sangre y lleguen a los tejidos para su aprovechamiento y para la constitución de sustancias de reserva. Estos procesos incluyen la digestión, la absorción, transporte, almacenamiento, metabolismo y eliminación de las múltiples sustancias que como alimentos ingieren los seres vivos.

## 2. Clasificación y funciones de los alimentos

Los alimentos se clasifican en completos e incompletos según proporcionen al organismo todo o parte de los principios inmediatos necesarios para su nutrición. La clasificación más extendida agrupa los alimentos en función de su valor predominante, dentro de los apartados, plásticos, energéticos, reguladores y mixtos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

- ♦ Los alimentos plásticos se conforman con los productos lácteos, las carnes, el pescado y los huevos. Tienen un alto contenido y calidad de proteínas.
- ♦ Los alimentos energéticos son aquellos que contienen azúcar y grasa. El azúcar es básico en la composición de la miel, repostería y mermelada. Su exceso provoca caries y obesidad. Las grasas se encuentran en aceites, mantequillas, grasas animales y frutos secos. Junto con la glucosa, constituyen el principal almacén de energía del cuerpo.
- ♦ Los alimentos reguladores integran a las verduras y las frutas. Aportan minerales, vitaminas, fibras vegetales, hidratos de carbono y sobre todo agua. Su contenido en proteínas es muy escaso.
- ♦ Los alimentos mixtos pueden considerarse energéticos, plásticos y reguladores. Están formados por los cereales, las legumbres y los tubérculos. Su producción en hidratos de carbono es alta y contiene proteínas de menor calidad que las de origen animal.
- ❖ En relación a las funciones que tienen los nutrientes, podemos catalogarlas en:
  - ♦ Los nutrientes plásticos son los encargados de formar o reparar los tejidos celulares o de formar otros elementos esenciales.
  - ♦ Los nutrientes energéticos proporcionan las calorías que el organismo necesita para mantener una adecuada temperatura corporal y realizar las actividades habituales.
  - ♦ Los nutrientes reguladores participan en los procesos metabólicos del organismo.
  - ♦ Interacción entre alimentación y nutrición
  - ♦ Alimentación y nutrición son dos conceptos distintos ya que mientras la primera es la consecuencia de una serie de actividades conscientes y voluntarias; la nutrición se realiza de modo involuntario e inconsciente. Podemos elegir los alimentos que consumimos pero no depende de nuestra voluntad absorber o no los aminoácidos o las vitaminas contenidas en ellos.
- ❖ Podemos extraer tres conclusiones:
  - Hay muchas maneras de alimentarse y sólo una de nutrirse.
  - La alimentación es educable al ser un proceso voluntario y consciente.
  - La nutrición de la persona depende esencialmente de su alimentación. Necesita alimentación variada y proporción correcta de los alimentos consumidos.
  - Por ello es necesario dietas variadas y equilibradas, ajustando las cantidades para cubrir las necesidades de nuestro organismo.

### 3. El camino hacia una alimentación equilibrada. Los menús

La alimentación equilibrada consiste en consumir tanto en calidad como en cantidad los productos suficientes para desarrollarse con normalidad, teniendo en cuenta la edad, el sexo, el lugar donde se vive, la actividad física que se realiza y las posibles situaciones fisiológicas, entre las que se incluyen el crecimiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

4. Una dieta se considera equilibrada si combina los alimentos de manera que se proporcione diariamente a los niños las cantidades de calorías, proteínas, minerales y vitaminas recomendadas por la dietética.
  5. La dieta debe incluir alimentos variados que se complementen unos con otros en cuanto a su aporte de nutrientes.
  6. La elaboración de una dieta equilibrada ha de basarse en un conjunto de principios fundamentales que son:
  7. Las necesidades energéticas nutricionales.
  8. El valor nutricional de los alimentos considera que deben aparecer uno o dos alimentos de cada grupo.
  9. La distribución adecuada de cada uno de ellos en las cuatro comidas es de 25% desayuno; 30% almuerzo; 15% merienda y 30% cena.
  10. Cuidar el proceso de elaboración de las comidas, pescado no debe tener espinas ni piel y las carnes tiernas y poco grasas.
  11. La utilización de productos naturales y frescos y no usar picantes o especias fuertes.
  12. La aportación suficiente de alimentos reguladores.
  13. La elaboración de tablas de composición de alimentos que permita conocer de qué sustancia y en qué proporción están formados los alimentos que se consumen habitualmente.
  14. El respeto a las condiciones socio-culturales y a los hábitos alimentarios que sean correctos.
  15. El mantenimiento de una relación equilibrada entre sus componentes que contemple la procedencia de las calorías totales, el aporte de calorías en proporción con el aporte de proteínas y el tipo de ácidos grasos.
  16. Una dieta equilibrada deberá constituir en educación infantil un 15% de proteínas de las cuales aproximadamente el 25% al 30% será de origen animal; un 30% de grasas y un 55% de hidratos de carbono.
- ❖ Planificación de menús.

Deben contener todos los principios inmediatos (proteínas, hidratos de carbonos, grasas...). Hay alimentos que se deben consumir diariamente como leche, frutas y verduras y otros se alternan a lo largo de la semana como pasta, arroz, huevos, tipos de carnes...

Así un menú está compuesto por estos grupos de alimentos:

- ☺ **Desayuno.** leche con tostadas, cereales o galletas.
- ☺ **Almuerzo.** Legumbres con verduras, puré de verduras, arroz, pasta, sopas, carne, pescado o huevo con verduras, pan, fruta.
- ☺ **Merienda.** Fruta, leche con galletas, yogur, zumo con un pequeño bocadillo.
- ☺ **Cena.** Puré de verduras o sopa, huevo o pescado con ensalada de verduras, pan, postres (fruta y lácteo).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

La planificación de los menús debe tener en cuenta:

- Los alimentos han de ser atractivos a la vista, suaves, jugosos y agradables al paladar.
- La comida no se servirá ni demasiado fría ni demasiado caliente.
- La dieta es más nutritiva cuanto más variada, no usando siempre el mismo tipo de verduras, carne o pescado.
- Los horarios de comida deben tener una separación adecuada para dejar tiempo a la digestión (intervalo medio cuatro horas).
- Si comen en el comedor, las familias deben conocer los menús diarios para poder completar su alimentación el resto del día.
- la higiene de los alimentos y de los utensilios será riguroso para evitar enfermedades.

#### 4. Medidas curriculares desde las escuelas infantiles

Las escuelas infantiles deben abordar la alimentación desde una triple vertiente:

- Como **hábito alimenticio**. Los niños de educación Infantil están en edad de iniciar y desarrollar los buenos hábitos alimenticios, entendiendo como la costumbre de tomar todos los alimentos necesarios para su desarrollo y la satisfacción de comerlos.

Se deben distinguir los casos en los que el niño no tolera un alimento, para sustituirlo por otro de igual valor nutricional, y cuando se trata de caprichos o negativas injustificadas antes alimentos necesarios para su dieta.

- Como **vehículo social**. En los niños es importante este aspecto ya que las interacciones que se producen niño-adulto facilita la adquisición de normas y aprendizajes.
- Como **fuentes de aprendizaje** supone un proceso gradual que le llevara.
  - De conquista a la propia autonomía.
  - De descubrimiento y discriminación sensorial basado en el descubrimiento de sabores, olores y temperaturas.
  - De desarrollo motriz. incluyen dominio corporal y postural, coordinación óculo-manual y habilidades manuales, precisión, prensión y movilidad de las mandíbulas.
  - De ampliación y práctica de un vocabulario propio del tema y de las situaciones relacionadas con él.
  - De adquisición o consolidación de la noción de cantidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

La actuación de la escuela infantil es generalmente indirecta, ya que las ocasiones de consumo de alimentos en el Centro educativo se reducen a los complementos al desayuno que toman en el aula y al almuerzo de aquellos que asisten al comedor escolar.

Las implicaciones docentes básicas se sintetizan en las siguientes propuestas:

- Reorientar los hábitos alimenticios de aquellos niños, que por diversas razones no posean unos comportamientos adecuados.
- Inculcar actitudes sanas a través de la sensibilización y del convencimiento personal.
- Ayudar a los niños para que comprendan las necesidades de tomar ciertos alimentos y restringir otros.
- Fomentar el consumo de productos saludables.
- Organizar las formas y los momentos de tomar la alimentación que aportan al Centro.
- Desarrollar unidades didácticas sobre la alimentación.
- Elaborar recetas sencillas que no requieran ser cocinadas, dentro del taller de cocina.
- Confeccionar un menú para los desayunos que aportan a la clase. Con uno o varios días para la fruta.
- Celebrar los cumpleaños consumo moderado de golosinas, sustituir por repostería casera, zumo o batido...
- Celebrar las fiestas tradicionales para promover alimentación adecuada. Día de Andalucía (desayuno andaluz), Navidad (peñiños, roscos, mantecados...), Semana Santa (torrijas).
- Acompañar siempre al desayuno o comida de las medidas higiénicas como lavado de las manos, coger el desayuno de sus mochilas
- La celebración de días dedicados a la fruta, de los frutos de otoño o al conocimiento de productos típicos de la localidad.
- Análisis de anuncios, folletos publicitarios donde tratar de inculcar hábitos que no siempre son adecuados.

Con todo ello pretendemos, por una parte, favorecer la adquisición de hábitos y habilidades que permitan la autonomía de los niños y las niñas a la hora de comer y, otra, contribuir en que estos hagan un ejercicio crítico de los alimentos que consumen todo lo cual le lleven al desarrollo sano y armonioso.

### **Conclusiones finales**

La alimentación como acto educativo requiere la atención y la intencionalidad precisa para que los niños y las niñas puedan disfrutar de ella, a la vez que elaboran aprendizaje.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

Es necesario sensibilizar a la Comunidad Educativa respecto de la importancia de la adquisición de unos hábitos alimentación durante la infancia, pues es donde se sentarán las bases para la salud de las futuras generaciones.

Ello requiere la participación de las familias pero también, y mucho más importante es favorecer el espíritu crítico en nuestro alumnado y en dardarles de los conocimientos y estrategias necesarios para convertir a niños y niñas en consumidores activos que demandan una alimentación adecuada.

Así se contemplan en el currículo de Educación Infantil.

### **BIBLIOGRAFIA**

- 📖 Colección de áreas y ámbitos de conocimiento y experiencias para la Educación Infantil."Temas transversales". Volumen I y II
- 📖 García Jarque, J (2007) .La alimentación y sus dificultades. Grupo Gestomedia.
- 📖 Grande Covián (1984) Alimentación y nutrición Salvat
- 📖 Sanz, Y. (2007). Alimentación infantil. Grupo Aguilar .Madrid
- 📖 Vallejo J y otro. (1980) Introducción a la psicopatología y a la psiquiatría. Salvat.

- Nombre y Apellidos: María del Rocío Pascual Lacal
- Centro, localidad, provincia: Málaga
- E-mail: rociopascu@hotmail.com