



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°26 ENERO DE 2010

“HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA”

AUTORÍA M^a DOLORES LOPERA VEGA
TEMÁTICA SALUD
ETAPA EP, ESO, BACHILLERATO

Resumen

Es tarea fundamental de los padres de niños y adolescentes el informarse y conocer todo lo referente a alimentación y nutrición, para instaurar unos buenos hábitos alimenticios en sus hijos desde la infancia, y en definitiva, educar en salud y calidad de vida.

Y por parte del docente de Educación Física es competencia el tratar este tema tanto en la Educación Secundaria Obligatoria como en Bachillerato, formando parte de los contenidos a desarrollar de manera directa en la asignatura de Educación Física a través del Bloque de Contenidos de Condición Física y Salud en concreto, y de forma general a través de todos los demás y resto de materias de forma interdisciplinar, ya que se debe trabajar de forma indirecta favoreciendo la formación y desarrollo del tema transversal Educación para la Salud, competencia de todo el profesorado.

Palabras clave

Nutrición, alimentación, salud, educación.

1. EDUCACIÓN NUTRICIONAL.

Se entiende por nutrición el conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo recibe, utiliza y transforma unos compuestos denominados nutrientes y elimina los productos de desecho derivados de su metabolismo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°26 ENERO DE 2010

Estos nutrientes, que son los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas, las vitaminas y los minerales, se encuentran formando parte de los alimentos.

Los objetivos de la nutrición son:

- El aporte de la energía necesaria para poder llevar a cabo todas las funciones vitales.
- Suministrar los materiales necesarios para la formación y el mantenimiento de las estructuras del cuerpo, desde el nivel celular a los órganos y sistemas.
- Regular los procesos metabólicos para que todo se desarrolle de una manera armónica.

Ahora bien, el suministro de nutrientes debe realizarse en unas cantidades tales que se consigan las siguientes finalidades:

- Evitar la deficiencia de nutrientes.
- Evitar excesos de nutrientes.
- Mantener el peso adecuado.
- Impedir la aparición de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Como docentes debemos intentar potenciar conductas en nuestros alumnos/as que sean realmente saludables. La adquisición de conocimientos sobre la correcta combinación de alimentos, la frecuencia de consumo de cada uno de ellos y la cantidad adecuada en función de las circunstancias personales, constituye un paso fundamental para crear una actitud responsable y comprometida hacia la forma de alimentarse.

Educar en nutrición no es una tarea fácil, hay que luchar contra hábitos establecidos, concepciones religiosas, tradiciones culturales y, modificarlos no es siempre posible o requiere tiempo y en algunos casos recursos.

Las principales líneas de actuación desde el punto de vista del docente serán:

a) Educación en la edad preescolar y escolar para inculcar buenos hábitos alimenticios a los más pequeños.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°26 ENERO DE 2010

- b) Los adolescentes requieren una mayor educación nutricional a fin de conocer los consejos para una vida saludable intentando disminuir la incidencia de obesidad infantil.
- c) Prevención de enfermedades, algunas de ellas muy graves, y pautas de alimentación en las personas que presentan estas enfermedades.
- d) Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria.
- e) Aumentar la información para vencer la fuerza de los mensajes publicitarios.
- f) Dar a conocer algunas pautas de higiene y manipulación de los alimentos.

2. EDAD ESCOLAR.

Entre los factores que condicionan el comportamiento alimentario de los niños actualmente cobran especial importancia los de tipo social: el hecho de que los padres trabajen fuera de casa hace que cada vez sea más difícil compartir el momento de la comida, por lo que disminuye la educación a nuestros hijos sobre nutrición.

El período escolar ofrece una excelente oportunidad para inculcar buenos hábitos alimenticios a los más pequeños. La nutrición debe tener una función educadora, ya que la forma de aprender a comer condicionará el desarrollo psicológico y emocional del niño.

De ahí a que la educación nutricional y de hábitos saludables sea un contenido a tratar por parte del profesorado docente desde la Educación Infantil, siguiendo en Primaria, Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

La dieta debe ser rica y variada, dando un especial protagonismo a los cereales y pastas (hidratos de carbono), los productos lácteos, las frutas y verduras. La dieta debe ser pobre en sal y al menos el 50 por ciento de la energía aportada por la alimentación debe provenir de los hidratos de carbono.

Ya en el niño en período escolar, en el que empiezan a despertar la curiosidad y el deseo de conocer lo extraño, podría ser útil introducir actividades complementarias o extraescolares como: visitas a fábricas procesadoras de alimentos; a plantaciones agrícolas; haciendas ganaderas; restaurantes en general y vegetarianos en particular; mercados, para enseñar a comprar los alimentos, etc.

Es importante que los padres del niño/a adolescente no olviden y tengan presente las siguientes pautas:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°26 ENERO DE 2010

1. Es recomendable que los niños colaboren en la compra y elaboración de los alimentos, así conocerán su importancia y adquirirán buenos hábitos alimenticios.
2. Procurar realizar la comida o la cena en familia para afianzar los hábitos adquiridos. Aprovecha estos momentos para charlar y comentar los acontecimientos del día.
3. No olvidar incorporar abundantes frutas y verduras, moderar las grasas y evitar las bebidas estimulantes, gaseosas y la comida rápida.
4. Las necesidades calóricas varían en virtud de la actividad física que realice el niño. Si come en el colegio, la cena debe complementar el menú escolar.

3. NUTRICIÓN EN LOS ADOLESCENTES.

Los adolescentes necesitan nutrientes adicionales para soportar el crecimiento que se produce en esta etapa, que comienza en las niñas a los 10 u 11 años, alcanza su pico a los 12 y culmina a los 15. En los varones, comienza a los 12 o 13, tiene su pico a los 14, y termina aproximadamente a los 19.

Además de otros nutrientes, las cantidades adecuadas de hierro y calcio son especialmente importantes en las etapas en que, el cuerpo adolescente, soporta este período de crecimiento intensivo. Entre los 9 y los 18 años, tanto los varones como las mujeres deben consumir una dieta rica en calcio (1300 miligramos por día) para asegurar un adecuado depósito de calcio en los huesos. Esto puede ayudar a reducir la incidencia de osteoporosis durante la vejez. Si toma un mínimo de tres porciones de productos lácteos al día, logrará el consumo de calcio recomendado. Aquellas personas que no desean consumir productos lácteos, deberían incluir en su dieta otras fuentes de calcio, tales como verduras de hoja verde productos de soja fortificados con calcio y otros alimentos y bebidas similares.

Las necesidades calóricas de los adolescentes varían en función de su ritmo de crecimiento, su grado de maduración física, composición corporal y nivel de actividad.

Los trastornos de la alimentación que se presentan durante la adolescencia, en ocasiones, se deben a las elecciones que realizan los jóvenes, influidos por las presiones sociales que los fuerzan a lograr los ideales culturales de delgadez, ganar la aceptación de sus parejas o afirmar su independencia de la autoridad paterna. Los trastornos de la alimentación son la anorexia, la bulimia y el comer compulsivo, o cualquier combinación de éstos. Cada uno de los trastornos se basa en criterios específicos de diagnóstico. De acuerdo con el Centro Nacional de Estadísticas de Salud (National Center for Health Statistics), una de cada 100 mujeres de entre 12 y 18 años padece de anorexia



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°26 ENERO DE 2010

nerviosa, un trastorno que hace que las personas limiten al máximo su consumo de alimentos. Tanto la anorexia como la bulimia (un trastorno por el cual las personas comen hasta el hartazgo para después purgarse vomitando o usando laxantes) pueden ocasionar convulsiones, insuficiencia renal, arritmias, osteoporosis y erosión dental. Quienes padecen el trastorno de comer compulsivo, o quienes se alimentan hasta llegar al hartazgo, corren el riesgo de padecer ataques cardíacos, alta presión arterial y altos niveles de colesterol, enfermedades o insuficiencia renal, artritis, deterioro óseo y apoplejía.

4. ADOLESCENTES: CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE.

Mientras mayor es la edad de las personas a las que se quiere hacer llegar la información, más difícil resulta lograr el cambio; es por ello que el trabajo de educación nutricional con jóvenes y adolescentes resulta muy agradecido. Además ellos serán los padres en un futuro y cuando formen sus propias familias, serán capaces de transmitírsela a sus hijos, o serán más receptivos a los mensajes que en este sentido reciban.

La infancia es la etapa en la que se forman los hábitos alimentarios que duran toda la vida. Si son buenos, la alimentación será correcta durante la madurez. La responsabilidad de la educación nutricional es de los padres, de los pediatras y de los educadores, que deben preocuparse para que el menor aprenda a comer adecuadamente.

Así se evitaría el alarmante ascenso de la obesidad infantil. Los problemas derivados de la obesidad infantil no se solucionan con dietas, sino con una verdadera educación nutricional que incluya información contrastada y hábitos saludables. Padres, educadores y pediatras deben ofrecer a los pequeños información y buen ejemplo para seguir estos hábitos.

En adolescentes la tendencia es grave considerando la discrepancia que existe entre lo que consideran como ingestas recomendadas y las verdaderas necesidades de consumo: prescindir como primera medida del pan o la drástica disminución de la toma de grasas, provoca, entre otras cosas, anemias.

Entre los factores que destacan para explicar los cambios alimentarios están el sedentarismo, las largas horas frente del televisor, las carencias en el desayuno, la colesterofobia y la excesiva preocupación por el peso.

Sería interesante que todos conociéramos y tuviéramos en cuenta unas sencillas reglas de oro para una vida saludable:

a) Equilibrio: Una buena alimentación, ejercicio físico y un modo de vida saludable previenen enfermedades y aseguran la calidad de vida.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°26 ENERO DE 2010

b) Educación: La educación nutricional y el fomento del deporte deben iniciarse desde la infancia. Y esto debe ser una prioridad para nuestra sociedad.

c) Ejemplo: Los adultos deben dar buen ejemplo con hábitos alimentarios saludables a los niños y adolescentes.

d) Pautas saludables: Es responsabilidad de los educadores y de los padres establecer los hábitos de vida saludables sobre nutrición, fomentando a la vez la práctica deportiva y limitando las actividades ligadas al ocio sedentario, como un exceso de horas ante el televisor, el ordenador o los videojuegos.

e) Comer de todo es comer sano: Los alimentos no son "buenos" o "malos", lo que importa es el equilibrio y la proporción.

f) El ejercicio físico es más que salud: La situación nutricional de niños y jóvenes puede mejorarse diseñando una estrategia que incida sobre el conocimiento, la actitud y la conducta. La práctica deportiva es conveniente, más allá de sus beneficios físicos, por su contribución y la formación integral de la persona y al desarrollo psíquico necesario para alcanzar la madurez.

g) Más líquidos: En general, los jóvenes toman menos cantidad de líquido de lo aconsejado. Se debe aumentar el consumo de agua, zumos o bebidas hasta un mínimo de 2-2'5 litros al día.

En resumen: una alimentación variada y equilibrada, junto con un aumento de la actividad física, tienen una repercusión positiva en la salud y bienestar.

5. ALIMENTACIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.

Además de los consejos anteriores para una dieta variada y equilibrada siempre debemos tener en cuenta una serie de recomendaciones encaminadas a la prevención de enfermedades, que debemos hacer llegar al alumnado:

Regla 1: comer variedad de alimentos.

Cada grupo de alimentos varía en la cantidad y tipo de nutrientes que contiene por eso cuando planee sus comidas, es importante que seleccione alimentos de cada uno de los grupos de alimentos: granos y cereales, vegetales y frutas, Carnes, Lácteos, aceites y azúcares.

Regla 2: elegir alimentos bajos en grasa y colesterol.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°26 ENERO DE 2010

El colesterol es una sustancia que se encuentra en algunos alimentos pero también se produce en el organismo. Es el principal componente de los depósitos grasos que se encuentran en las arterias coronarias cuando hay enfermedad coronaria. Para disminuir los niveles de colesterol se debe revisar el tipo y cantidad de grasa en la dieta. Hay dos tipos de grasa:

- Grasas saturadas, que aumentan el nivel de colesterol; son aquellas grasas que tienden a volverse sólidas a temperatura ambiente, se encuentran en productos animales y en algunos vegetales: carne, yemas, mantequilla, helado, aceite de coco y de palma.
- Grasas no saturadas: son grasas que no tienen un efecto importante en la elevación de los niveles de colesterol. Generalmente son grasas que se encuentran en estado líquido a temperatura ambiente, como el aceite, y que son provenientes de vegetales o plantas. Se pueden usar en limitadas cantidades. Hay dos tipos de grasas no saturadas:
 - Poli-insaturadas: Aceites de maíz, girasol, sésamo, soya.
 - Mono-insaturadas: Aceites de oliva.

Regla 3: reducir la sal de la dieta.

Si se ingiere mucho sodio el organismo retiene líquidos y esto puede hacer que se aumente la presión sanguínea. Para bajar el consumo de sodio:

- Reducir el uso de sal de mesa y sales de condimentos.
- Sustituir la sal por combinaciones de hierbas y especias para dar sabor a las comidas.
- Consumir menos alimentos preparados porque contienen mayor cantidad de sal para preservarlos.
- Disminuir la ingesta de aperitivos salados tipo patatas chips.

Regla 4: mantener el peso deseado.

El organismo recibe calorías cuando come y las utiliza cuando está activo. Si se consumen más calorías de las que se gastan, el exceso de calorías es almacenado principalmente en forma de grasa. Aun cuando se ingieran unas pocas calorías de más por un tiempo prolongado, puede llevar a un aumento gradual en el peso y a mayor peso, mayor trabajo para el corazón.

Para perder peso se necesita ingerir menos calorías de las que se utilizan y aumentar el gasto de energía mediante el ejercicio físico.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°26 ENERO DE 2010

Cuidado con las dietas de moda: pueden hacer más daño que beneficio. Muchas personas que intentan estas dietas vuelven a recuperar esos kilos rápidamente una vez retornen a su alimentación normal.

El manejo del sobrepeso debe hacerse de manera permanente y gradual, estableciendo metas a corto y largo plazo. Al principio es muy difícil pero recuerda que tienes como motivación mejorar tu salud y bienestar general. Y siempre supervisado por un médico o dietista.

Regla 5: seguir un plan regular de ejercicios.

El corazón es un músculo, y así como los músculos de sus brazos y piernas, necesita ejercicio de manera regular para hacerlo mas fuerte y que trabaje mejor. Para obtener mejores resultados, el ejercicio debe ser:

- Regular: al menos 3 veces a la semana.
- Que involucre un grupo grande de músculos y que sea repetitivo, como por ejemplo caminar, nadar, remar y ejercicios aeróbicos.
- Seguro: pregunte a tu médico el tipo y la cantidad de ejercicio indicado antes de comenzar el programa.
- Los beneficios de un programa constante de ejercicio son: disminución de los niveles altos de colesterol, baja de peso, control de la diabetes, y manejo del estrés. Y, además, es una forma de recobrar un nivel de energía y vigor necesario para las actividades diarias.

Regla 6: disminuir el azúcar.

Ingerir demasiada azúcar y alimentos dulces puede provocar caries y aumento de peso, y no debe ser consumida por enfermos diabéticos.

Una buena solución podría ser escoger alimentos de los otros principales grupos de alimentos, como frutas o verduras.

6. CONCLUSIÓN

Este tema tan amplio e importante, y a la vez actual en nuestra sociedad, tiene dos perspectivas muy diferentes. Por un lado, la cada vez más importancia que se le da a la obesidad infantil y adulta, y por el otro lado, la mala publicidad que se hace sobre salud, el culto al cuerpo sólo por estética, y las erróneas creencias acerca de dietas y costumbres.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº26 ENERO DE 2010

Desde nuestra posición como docentes debemos inculcar durante toda la etapa de la ESO a nuestro alumnado la importancia de una buena alimentación, que influirá directamente sobre su salud, siempre ligada a la actividad física. En definitiva, una educación de hábitos saludables para la vida, tanto en el marco escolar como salir de él.

7. BIBLIOGRAFÍA:

- BARBANY, J. R.; (2002). "Alimentación para el deporte y la salud". Ed. Martínez Roca, Barcelona.
- BUTIÑA, C.; (1992). "Puericultura. Guía de alimentación, crecimiento y educación del niño". Ediciones CEAC, Barcelona.
- DELGADO, M. y cols.; (1997). "Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta". Ed. Paidotribo, Barcelona.
- DELGADO, M.; (1999). "Actividad física orientada a la salud". Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada.
- GONZÁLEZ, E.; (1989). "Guía de la alimentación del jugador de fútbol". RFEF, Madrid.
- PEREA, R. y LÓPEZ BARAJAS, E.; (1996). "Educación para la Salud". Programa de Enseñanza Abierta. Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid.
- TERCEDOR, P.; (2001). "Actividad física, condición física y salud". Ed. Wanceulen, Sevilla.

Autoría

- Nombre y Apellidos: M^a Dolores Lopera Vega.
- Centro, localidad, provincia: Granada.
- E-mail: lolalop82@hotmail.com