



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO DE 2010

“LA CESTA DE LA COMPRA”

AUTORÍA ÁNGELA RÍOS TOLEDANO
TEMÁTICA ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

El interés por la alimentación de los escolares nos debe llevar a adoptar varias iniciativas destinadas a mejorar su dieta y a ofrecer pautas para atajar la creciente obesidad infantil.

Para que la dieta de un niño en edad infantil, o de cualquier otra persona sana, resulte saludable es esencial que sea: variada, agradable, suficiente y adaptada a su edad, actividad física, economía familiar, etc.

Palabras clave

Alimentación, nutrición, etc...

1. ME CUIDO Y ME CUIDAN.

Un centro de Educación Infantil tiene un papel muy importante en cuanto al bienestar físico y emocional de los pequeños y pequeñas en su adecuada integración social.

Cuando abordamos estos temas en esta etapa educativa, estamos asentando los pilares de la salud y el desarrollo integral de los individuos que pasan por nuestras aulas. Por lo tanto, los educadores y maestros debemos contar con la formación necesaria para ser capaces de apreciar cuál es el estado de salud de niños y niñas; y además, sería conveniente conocer la evolución y las alteraciones del desarrollo de cada uno de ellos, su estado nutricional y su calendario de vacunación.

Con este artículo vamos a trabajar una serie de aspectos que completan la educación integral de niños y niñas. Por ello, todo docente debe proponerse “cuidarlos” y a la vez coordinar la labor del personal sanitario, de los trabajadores sociales y de los docentes.

2. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN INFANTIL.

Las necesidades básicas son las cantidades de calorías, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua que una persona necesita para asegurar su crecimiento y mantener saludable su organismo.

Las consecuencias de alimentarse incorrectamente son muy severas si esta práctica se convierte en hábito en edades muy tempranas.

Una alimentación sana debe cumplir ciertos requisitos:

- Se debe ingerir alimentos a intervalos variables, no deben hacerse menos de cuatro comidas al día.

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO DE 2010

- Estar compuesta por los cinco grupos de alimentos.
- Se deben seguir ciertas normas básicas de higiene que disminuyen el riesgo de contraer enfermedades.
- La cantidad de alimento a ingerir está en relación con el período de la vida, actividad y trabajo que desarrolla la persona.

2.1. Comer en el colegio.

- Es necesario que los menús escolares sean acordados por la dirección del colegio, la empresa que gestiona la cocina y los padres. Siempre es necesaria la participación de un experto en nutrición.
- Es imprescindible que el menú escolar sea variado y equilibrado: habrá verdura en cantidades suficientes, bien presentada y de forma que resulte atractiva al alumnado; las guarniciones de los platos serán verduras o ensaladas; no se abusará de los fritos; habrá pescado un par de veces a la semana, y las legumbres serán incluidas entre una y dos veces por semana. No faltará pan en la mesa y el postre de elección será la fruta natural.
- Es imprescindible, que los niños con necesidades educativas especiales sean atendidos adecuadamente, y que se garantice que tienen un menú seguro e individualizado.
- El personal que manipule los alimentos en el comedor tendrá la formación y los títulos exigidos, como por ejemplo, el carnet de manipulador de alimentos.
- El menú escolar tiene que ser entregado a los padres con el tiempo suficiente para que puedan organizar adecuadamente las meriendas y las cenas del niño en su casa. Con ello, se evita la repetición de platos o ingredientes y se fomenta el equilibrio de la dieta.

2.2. Alimentos básicos en la dieta infantil.

Los alimentos básicos que debemos tener en cuenta en una dieta infantil son los siguientes:

- Proteínas: tienen como función principal formar y regenerar los tejidos. Se encuentran en la leche, la carne, el pescado, los huevos y las legumbres.
- Hidratos de carbono: aportan casi el 65% de las calorías necesarias. Se encuentran en los vegetales, la fruta, los cereales, el azúcar y los dulces.
- Las grasas: se encuentran en el aceite, la mantequilla y los productos de pastelería. Conviene no abusar de ellas.
- Vitamina A: interviene en el desarrollo de los huesos, la piel, las mucosas y la retina. Está en los productos lácteos, los huevos, el hígado, las zanahorias...
- Vitamina C: ayuda a mantener sanos los huesos, los dientes y los vasos sanguíneos. Se encuentra en los cítricos, los tomates, los pimientos...
- Vitamina D: ayuda a absorber el calcio y el fósforo por lo que interviene en la formación de los huesos y de los dientes. Está presente en la leche, la mantequilla o el atún.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO DE 2010

2.3. La comida en el colegio y las alergias.

La incidencia de las alergias en los niños y niñas se ha incrementado significativamente en las dos últimas décadas. “Alergia” es el término utilizado para describir nuestra respuesta inmunológica a un alérgeno.

La leche, el huevo, el pescado y los frutos secos son los alimentos que con más frecuencia producen reacciones alérgicas en los niños.

El objetivo es que la familia y el centro educativo trabajen juntos para que no haya transgresiones, errores o riesgos y, sobre todo, para normalizar la situación y que el escolar no sea discriminado por su dieta. El docente debe saber en qué consiste exactamente la intolerancia o la alergia que padece el discente y cuáles serían las consecuencias para la salud de tomar, tocar o respirar un elemento que no está permitido, y cómo reaccionar en caso de que ocurra.

En el colegio hay que vigilar especialmente todo lo relacionado con la alimentación, pero también es necesario prestar atención a los elementos y el material con que se trabaja en el aula, porque muchos de ellos pueden provocar las citadas reacciones alérgicas a nuestros niños y niñas. Igualmente, es aconsejable que los padres den al profesorado golosinas, lácteos, galletas o cualquier otro tipo de comida que se pueda tomar de forma excepcional, para que el estudiante pueda siempre participar en las celebraciones escolares o recibir premios en clase. Se debe sugerir a los docentes que incluyan en sus clases alguna explicación y actividad sobre las intolerancias y alergias. Así, todos los estudiantes entenderán mejor en qué consisten.

Se debe tener mucho cuidado con:

- La intolerancia a la lactosa.
- La alergia al pescado.
- La alergia al huevo.
- Los niños y niñas celíacos.

Por último, recordar que la celiaquía es una de las enfermedades intestinales crónicas más comunes. Es una enfermedad muy frecuente en Europa. Es una dolencia digestiva que daña el intestino delgado debido a la intolerancia al gluten, una proteína que se encuentra en la harina de trigo, centeno, cebada, malta y avena.

La clave para una dieta que evite cualquier reacción alérgica es eliminar de ella los alimentos o productos que contengan el elemento al que el niño es alérgico.

En el colegio, los niños y niñas que tengan intolerancias o alergias alimenticias deben sentirse comprendidos y apoyados.

3. LA CESTA DE LA COMPRA.

Partiendo de la pirámide de alimentos vamos a ir conociendo qué alimentos son más primordiales para una correcta y adecuada alimentación, es decir, vamos a comenzar por las legumbres que se encuentra en la base, e iremos subiendo escalones y conociendo los distintos alimentos. Todos los expuestos a continuación, son necesarios para conseguir una alimentación sana y saludable. No obstante cada uno presenta la realización de una actividad motivadora.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO DE 2010

3.1. Las legumbres.

Las legumbres forman parte de la dieta humana desde hace miles de años. Las legumbres son los frutos de las leguminosas y tienen muchos nutrientes importantes para nuestro organismo. Algunas legumbres que seguramente conoces son las alubias, las lentejas, los garbanzos, las habas...

Las legumbres aportan hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y son una fuente de fibra natural. Son muy fáciles de masticar.

Las legumbres y los cereales fueron los primeros alimentos que se aprendieron a cultivar en el mundo. Comer legumbres ayuda a luchar contra muchas enfermedades y contribuye a que estemos sanos y saludables.

Según las formas de cultivar las legumbres existen tres tipos:

Secano: no necesitan riego, como las lentejas y los garbanzos.

Tierras húmedas: el suelo necesita algo de humedad, como los guisantes y las algarabias.

Regadío: zonas de mucha agua, terrenos de regadío o junto a los ríos, como las judías.

3.1.1. Actividad

Las legumbres pueden comerse de diferentes formas, aunque suelen utilizarse con más frecuencia las secas. Para prepararlas así, secas, es necesario que antes las pongamos en remojo durante algunas horas. ¿Has visto alguna vez en casa garbanzos o lentejas en remojo? Puedes ayudar en casa la próxima vez y hacerlo tú solito.

Las legumbres también tienen algunas pequeñas contraindicaciones; por ejemplo, si se comen crudas, pueden liberar sustancias que dificultan la digestión de las proteínas, o bien sustancias que pueden provocar trastornos circulatorios. No obstante, para evitar este riesgo, solo hay que ponerlas en remojo, cambiando varias veces el agua, y cocerlas desechando el agua de la cocción.

3.2. El pan.

El pan constituye una gran fuente de energía, contiene hidratos de carbono y poca grasa. El pan debe formar parte de la dieta de todas las personas y, principalmente, de los niños y niñas. El pan integral aporta mucha fibra que acelera el paso de los residuos en el intestino; la fibra se encuentra en la capa externa del grano de los cereales y se llama salvado. El pan integral es rico en vitaminas del grupo B, como la vitamina B1, que fortalece el corazón, o la vitamina B3, que cuida el sistema nervioso, el aparato circulatorio y la piel.

El pan blanco y el pan integral contienen calcio que ayuda a mantener los huesos y los dientes sanos.

Es importante saber que el pan contiene gluten y que las personas celiacas no pueden tomarlo, aunque existen panes específicos para las personas con esta intolerancia.

El trigo es un cereal que pertenece a la misma familia que el arroz, el maíz o la avena. Es una planta que puede crecer mucho y hacerse muy alta. Las hojas nacen de los nudos; las flores se reúnen en espigas y no tienen pétalos ni sépalos. Casi toda la producción de trigo se utiliza para fabricar harina destinada a la realización de pan.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

3.2.1. Actividad.

Actualmente, los panaderos realizan muchas variedades de pan. La próxima vez que vayas a una panadería, observa las distintas variedades de pan... ¿Cuál te gusta más? Realizar una degustación de diferentes tipos de pan en el aula: pan de trigo, integral, de avena, de cebada, con pipas, con pasas, con sésamo, pan de mijo....

3.3. Las verduras.

Las verduras contienen todos los nutrientes necesarios para tener una dieta equilibrada: proteínas, grasas, minerales, vitaminas, fibra... Las verduras son una fuente de vitaminas A y C, al igual que las frutas. Las vitaminas de las verduras nos protegen de muchas enfermedades y deberían estar presentes en la dieta diaria, sobre todo en la de los niños y niñas.

Las verduras deben tomarse lavadas y cepilladas. Para que las hortalizas conserven sus propiedades, deben ser introducidas directamente en agua hirviendo para que no se oxiden, o hervidas al vapor. Las verduras se cuecen en agua salada y no debemos desechar el agua de la cocción, ya que en ella se deposita una parte de los minerales y vitaminas de las verduras que hayamos cocido, que son solubles en el agua.

3.3.1. Actividad.

Realizar una visita a un mercado y observar los puestos de verduras. Si resulta imposible la actividad, podemos pedir la colaboración de los padres y realizar nuestra tienda en clase. Niños y niñas tendrán oportunidad de ver y manipular las verduras de siempre y algunas que les resulten menos conocidas: alcachofa, apio, calabacín, espárragos, puerro, etc...

3.4. La fruta.

La fruta proporciona muchas vitaminas y minerales, y es uno de los alimentos más importantes dentro de los llamados alimentos naturales.

La fruta aporta fibras, algunas frutas ricas en fibra son el kiwi, las peras, las fresas, las manzanas... Y también aportan energía en forma de hidratos de carbono simples que el organismo asimila perfectamente.

La fruta es fuente de salud.

La ingestión de fruta previene la obesidad, el estreñimiento, los ataques al corazón, disminuye la presión arterial. La fruta es rica en antioxidantes que eliminan los radicales libres, que son unas partículas responsables de enfermedades degenerativas. Gracias a los antioxidantes, las frutas sobreviven a la intemperie y a las agresiones del tiempo.

3.4.1. Actividad.

La fruta es muy llamativa por sus colores y variedades. Dibuja las frutas que comes normalmente. ¿Cuántos nombres de fruta conoces? Hacer una lista entre todos.

3.5. El huevo.

Muchas veces hemos oído decir que no es bueno consumir cierto número de huevos a la semana. Sin embargo, se puede comer diez huevos a la semana si eres adulto, y un niño o niña puede tomar cuatro



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO DE 2010

a la semana. Otras personas creen que los huevos morenos son mejores que los blancos. No es cierto. Contienen las mismas vitaminas y proteínas, la diferencia están en la raza de las gallinas.

El huevo es un alimento sano y completo; rico en proteínas fáciles de digerir, vitaminas, minerales, lípidos...., tiene gran contenido energético y es rico en ácido oleico. La mayor cantidad de sustancias nutritivas están en la yema.

Tras su puesta, un huevo se conserva fresco durante cuatro semanas. Los huevos se pueden consumir a cualquier hora y se digieren mejor cocidos que fritos. Por razones higiénicas no es recomendable tomar huevos crudos.

La salmonelosis, es una enfermedad producida por la infección de la bacteria de la salmonela, que produce trastornos intestinales.

Un huevo fresco que proceda de gallinas sanas no está contaminado pero, a veces, puede sufrir cambios que modifican su calidad hasta que llega a nuestras manos. Si tuviéramos que ofrecer algunas recomendaciones serían por ejemplo, no romper el huevo en el borde de los recipientes donde se vaya a batir, vigilar la caducidad, no dejar los huevos a temperatura ambiente, conservar la mahonesa en el frigorífico, etc,...

3.5.1. Actividad.

Si vas con mamá o papá a la compra, verás que existen unos huevos muy pequeñitos. También están muy buenos. Son huevos de codorniz. ¿Los has visto alguna vez? ¿Los has probado? ¿Cómo sería una tortilla de huevos de avestruz?

3.6. El queso.

El queso es rico en calcio, proteínas y fósforo. Tiene un valor nutritivo muy alto; tiene los nutrientes de la leche pero concentrado. Una porción de queso puede aportarnos hasta el 65% del calcio que nuestro organismo necesita.

Los quesos pueden ser, dependiendo de su humedad: duros, semiblandos y blandos; y dependiendo de su maduración: suaves y fuertes.

El queso comprado, o sobrante, debe guardarse en un lugar fresco y seco. El recalentamiento puede favorecer la formación de moho.

3.6.1. Actividad.

- ¿De qué color es el queso? ¿Has oído hablar del queso blanco y del queso azul?
- ¿Cómo podemos comer el queso? (queso de untar, en lonchas, en taquitos, en porciones).
- ¿Sabías que el queso se puede conservar más tiempo que la leche? ¿Dónde debemos guardarlo?

3.7. La leche.

La leche es un alimento de origen animal y la que más consumimos es la leche de vaca. La leche es un alimento básico que tiene la función de satisfacer las necesidades nutricionales del bebé; presenta un gran número de nutrientes, como grasas, proteínas y carbohidratos. La leche es una fuente de calcio, la ingerimos desde que nacemos y es mamá la que nos la suministra. Cuando mamá deja de darnos el



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO DE 2010

pecho, debemos seguir tomando leche para conseguir formar y mantener la masa ósea. Los niños y los adolescentes necesitan fortalecer los huesos debido a los periodos de crecimiento.

La leche materna satisface las necesidades alimenticias del recién nacido hasta los seis meses y protege al bebé creando anticuerpos; tiene ácidos vitales para el cerebro y la visión.

La leche entera, de vaca, se introduce a partir del primer año de vida pero se aconseja seguir hasta los tres años con fórmulas adaptadas, que es la leche llamada de continuación. La leche semidesnatada no debe darse antes de los dos años y la desnatada antes de los cuatro y tan solo se ofrecerá cuando exista riesgo cardiovascular o peligro de obesidad.

La leche no solo fortalece los huesos y los dientes, también ayuda a combatir infecciones, previene las caries, la bronquitis, aumenta la energía mental.....

3.7.1. Actividad.

La leche puede tomarse sola, pero también se utiliza para hacer batidos, helados, postres, se añade a las infusiones, a las salsas... Pregunta en casa qué usos se dan a la leche y cuéntaselo a tus compañeros. Puedes hacer un dibujo.

3.8. Frutos secos.

Los frutos secos son una fuente de salud para el organismo. El aporte energético y el valor nutritivo los convierte en un alimento ideal para combinar con cualquier dieta. Y están muy presentes en la dieta mediterránea.

Los frutos secos tienen una composición muy rica en aceites grasos. Entre los más importantes por esta cualidad se encuentran las almendras, las nueces, los cacahuets y las avellanas.

Esta grasa aporta a los frutos secos gran poder calórico; una excepción son las castañas.

Se trata de alimentos ricos en fibra y vitaminas, especialmente en vitamina E y vitaminas del grupo B. Los frutos secos son adecuados para personas vegetarianas que no quieren comer carne. Y tienen las vitaminas necesarias para el desarrollo del sistema nervioso del niño y la niña para la formación de glóbulos rojos.

3.8.1. Actividad.

- Los frutos secos se dividen en dos grupos: con cáscara dura y desecados. ¿Sabrías nombrar algunos frutos de cáscara dura?
- Los frutos secos tienen muchos usos gastronómicos: aperitivos, ensaladas, postres. ¿Has comido algún plato con frutos secos? ¿Te ha gustado?
- La fiesta de los frutos secos: traer frutos secos a clase y preparar una rica merienda para compartir entre todos.

4. LA HIGIENE BUCAL Y LOS NIÑOS.

Dicho todo esto, es de carácter primordial el conseguir una higiene bucal adecuada, con el fin de crear un hábito y llevarlo a cabo, a continuación de cada comida.

Por ello, debemos enseñar a niños y niñas a cepillarse los dientes adecuadamente con una pasta dentífrica con flúor, específica para ellos, y explicarles los beneficios de acostumbrarse a lavarse los dientes después de cada comida, al menos tres veces al día. Las ventajas son muchas: una buena



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

higiene bucal evitará diversas enfermedades dentales y gástricas, mantendrá los dientes y las encías en perfecto estado y se reducirán significativamente los riesgos de caries.

Sin embargo, también recomiendan que, además se combine el cepillado con el hilo dental y los enjuagues bucales para una higiene completa.

Se recomienda masajear las encías con el propósito de eliminar los posibles restos de comida que puedan quedar alojados en ellas. Del mismo modo, es necesario frotar la lengua, ya que en ella también se encuentran restos microscópicos de comida que provocan la proliferación de bacterias. La limpieza bucal es un procedimiento necesario que debe realizarse a diario y siempre que se consuman alimentos. Poco a poco hay que ir concienciando a los pequeños acerca de la importancia de tener una dentadura sana y limpia.

Hay tres razones fundamentales por las cuales es importante enseñar a niños y niñas a cuidar sus dientes:

- La caries y la gingivitis (inflamación de las encías) son las enfermedades bucodentales más comunes entre los escolares.
- La caries y la gingivitis pueden afectar incluso a los más pequeños.
- La caries y la gingivitis pueden prevenirse o controlarse en gran medida mediante el cepillado con dentífrico fluorado y modificando hábitos dietéticos.

5. LOS BUENOS MODALES.

Debemos enseñar a nuestros hijos a usar los cubiertos. El niño debe utilizar los cubiertos para comer incluso aunque se ensucie, porque así, poco a poco, irá adquiriendo la destreza necesaria para utilizarlos correctamente.

Utilizar bien los cubiertos en la mesa manifiesta buena educación. Como regla general, todos los cubiertos se cogen por el mango, por la parte superior. Es importante que niños y niñas comiencen a ejercitarse en el uso correcto de los cubiertos desde temprana edad.

- Cuando solo se utiliza un tenedor, se coge con la mano derecha (diestros) o la izquierda (zurdos) y con la púas hacia arriba. Se utiliza para llevar los alimentos a la boca y para trocear alimentos blandos como verduras, tortillas y huevos. Si se utilizan junto cuchillo y tenedor, el tenedor se coge con la mano izquierda y las púas hacia abajo, y su misión es llevar los alimentos a la boca. Se sujeta entre los dedos pulgar, índice y corazón.
- La cuchara se sujeta con la mano derecha y la parte cóncava hacia arriba. Es utilizada para alimentos líquidos, pastosos y otros platos como legumbres y platos caldosos. Al igual que el tenedor, se coge con los dedos pulgar, índice y corazón.
- El cuchillo se coge con la mano derecha y el filo hacia abajo. Y se utiliza haciendo una ligera presión con el dedo índice, por la parte opuesta al filo. El cuchillo nunca se lleva a la boca, ni se chupa ni se limpia (con la boca o la servilleta). La función del cuchillo es cortar los alimentos.

La regla general para comer y utilizar correctamente los cubiertos es que la comida se lleva a la boca y no la boca a la comida.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

5. BIBLIOGRAFÍA.

- VÁZQUEZ, C: (1998). Alimentación y nutrición. Madrid: Ed. Díaz de Santos.
- LÓPEZ NOMBDEDEU, D: (1992). Manual de alimentación y nutrición para educadores.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Ángela Ríos Toledano.
- Centro, localidad, provincia: Aguilar de la Frontera, Córdoba.
- E-mail: angela18g@hotmail.com