



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

“NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DESDE LA PERSPECTIVA DIDÁCTICA EN LA EDUCACIÓN INFANTIL”

AUTORÍA MARÍA JESÚS COEÑA DEL REAL
TEMÁTICA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
ETAPA EI

Resumen

Una dieta equilibrada consiste en consumir tanto en cantidad como en variedad los alimentos suficientes para poder desarrollarnos con normalidad teniendo en cuenta la edad, el sexo, el lugar donde vivimos, la actividad física a desarrollar, el trabajo y las posibles situaciones fisiológicas (gestación, crecimiento, lactancia ...) que pueden acontecer en la vida de un ser humano. La dieta equilibrada sería, pues, aquella que aporta cantidades suficientes de nutrientes para facilitar un estado de salud óptimo en la vida de los individuos. Este equilibrio dietético es muy importante en la etapa infantil.

Palabras clave

ALIMENTACIÓN, DIETÉTICA, EQUILIBRIOS, DIETA, ALIMENTOS, INGESTA, INFANTIL, EDUCACIÓN, DIDÁCTICA.

1. ALIMENTACIÓN INFANTIL. UNA DIETA EQUILIBRADA

Los alimentos no son completos, es decir, ninguno aporta todos los nutrientes necesarios para el ser humano, excepto la leche y en una etapa determinada de su vida (primeros meses), por lo que con una dieta variada unos alimentos se complementan y suplementan con otros en cuanto a su aporte de nutrientes. Por lo tanto, no hay dietas ideales en sentido estricto, sino que éstas deberán adecuarse a las características individuales de cada niño/a, aunque, como es lógico, si es posible y necesario elaborar dietas alimenticias combinando todas las clases de alimentos en cantidades suficientes, y teniendo en cuenta una serie de normas.

La elaboración de una dieta equilibrada ha de basarse en tres normas fundamentales:

a) Las necesidades energéticas nutricionales, es decir, el aporte de energía suficiente para cubrir las necesidades y desarrollo del organismo.

b) El valor nutritivo de los alimentos teniendo en cuenta que deberán aparecer uno o dos alimentos de los cuatro grupos mencionados (plásticos, energéticos, reguladores y mixtos).

c) La distribución adecuada de los alimentos. Es importante respetar un cierto equilibrio entre los componentes de la ración alimentaria, recomendándose que el aporte de hidratos de carbono sea del 55% al 60% del total, mientras que las grasas sean de un 30% a un 35%, y las proteínas aporten entre



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

el 12% y 15% total de la dieta. También debe incluir la dieta cantidades adecuadas de agua, minerales, vitaminas y fibra.

En una alimentación equilibrada también ha de tenerse en cuenta su distribución horaria (desayuno, comida, merienda y cena), ya que las desviaciones que puedan originarse en una de las comidas podrá ser compensada con la ingesta en las restantes. El aporte nutricional debe distribuirse en el desayuno (25%), comida (30%), merienda (15%) y cena (30%).

En suma, una dieta equilibrada habrá de atendiendo a algunos principios nutricionales básicos:

1. Adaptarse a los requerimientos nutricionales de cada niño/a.
2. Respetar los hábitos alimenticios y condiciones socioeconómicas del sujeto.
3. Realizarse mediante una relación equilibrada de sus componentes (hidratos de carbono 55/60%, grasas 30/35%, proteínas 12/15%).
4. Existir un equilibrio entre el aporte de calorías y aporte de proteínas.
5. Existir un equilibrio entre el aporte de ácidos grasos saturados y polinsaturados.
6. Aportar suficiente cantidad de vitaminas, minerales, fibra y agua.

1.1 La alimentación del recién nacido.

Debe cubrir las necesidades de mantenimiento además de las que se derivan de su crecimiento. El crecimiento físico supone un incremento en el tamaño que se objetiviza por los cambios de peso y talla, siendo una de las características fisiológicas más importantes de este período.

En los primeros meses de vida el crecimiento es más rápido que en cualquier otro periodo; a los 5 ó 6 meses los niños/as duplican su peso, y suelen triplicarlo hacia el final del primer año.

Podemos considerar dos etapas en la alimentación del recién nacido: etapa láctea y etapa de transición. La primera comprende hasta los cuatro o seis meses de vida, y el único alimento será la leche (humana o artificial) pues el niño/a sólo está preparado para succionar y deglutir líquido. La leche materna es el alimento por excelencia durante este periodo por una serie de ventajas evidentes (mayor protección inmunológica al bebe, mejor digestibilidad, nutrición, evolución psicoafectiva, evitación de errores en la preparación de leches artificiales) . La lactancia se hará dando las tomas cada tres o cuatro horas; en un principio, se darán seis o siete hasta quedar reducidas a cinco tomas diarias. Cuando se tenga que usar una leche artificial se usará una leche adaptada al recién nacido siendo de gran importancia la concentración que debe tener dicha leche.

En la etapa de transición se van introduciendo alimentos no lácteos preparados de forma adecuada en textura y cantidad. A partir de los seis meses las necesidades nutricionales aumentan y la leche sola se hace insuficiente. Paralelamente progresa la maduración del tubo digestivo y se inicia la dentición.

La incorporación de nuevos alimentos se hará siempre de forma gradual y lentamente.



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

1.2. La alimentación del niño de 1 a 3 años.

Tiene por objeto cubrir los requerimientos energéticos y plásticos que permitan un crecimiento y desarrollo normal, y evitar carencias y desequilibrios entre los distintos nutrientes.

Los principales riesgos nutricionales causados por transgresiones dietéticas en la etapa infantil son, por un lado, un exceso de ingesta con riesgo de obesidad y caries dental, y por otro, un defecto de alimentación que provocaría una alteración en el crecimiento y determinadas enfermedades carenciales.

A partir del primer año se produce una disminución en el apetito del niño/a. Este empieza a mostrar un cierto interés por la comida. También empieza a adquirir cierto dominio motor sobre su cuerpo, mastica mejor deglute trata de comer con las manos, y puede haber resistencia a la aceptación de algunos alimentos. En esta etapa es fundamental que la familia/escuela infantil intenten crear un entorno agradable y gozoso a la hora de las comidas, estimulando las nuevas habilidades y apetitos del niño/a en lugar de sentir frustración o ansiedad y percibir las horas de las comidas como un momento temido. De los 15 a los 18 meses el niño/a ya se lleva la cuchara a la boca pudiéndose servir la comida en una mesa a su medida, iniciándose, en estos momentos, su poder autónomo para comer solo.

Durante el segundo año ya se sirven alimentos más sólidos (carne, pescado, hígado, frutas y verdura, huevos, queso,...) aunque muy picados. Las pequeñas porciones de alimentos en el plato estimularán el apetito del niño/a. Se le dará opción a que manifieste si desea más y se le acostumbrará a terminar la cantidad de comida servida. Debe evitarse el consumo habitual de dulces refinados, pasteles y frutos secos. A partir del tercer año estará en condiciones de sumarse a las comidas de la mesa familiar.

1.3 La alimentación del niño de 3 a 6 años.

Las raciones aconsejadas en esta etapa son iguales para niños y niñas, aproximadamente se estiman en 80 calorías (unidad de calor necesaria para subir la temperatura de un litro de agua un grado) por kilogramo de peso. En esta edad la cantidad de comida que se sirve a los niños/as es la mitad de la que servimos a niños/as mayores y adultos. Se aconseja, además de las comidas principales (desayuno, comida y cena), un yogur o una pieza de fruta a media mañana y una merienda por la tarde.

A estas edades los hábitos alimentarios están mediatizados por el ambiente familiar o la escuela infantil. Los niños/as prefieren tomar un sólo tipo de alimentos cada vez en lugar de platos combinados, por la dificultad de identificar los sabores.

Las cantidades de alimentos recomendadas para niños/as de 3 a 6 años son los expresados en el cuadro.

Alimentos	Cantidad.	Frecuencia.
Leche y derivados	250 cc	3-4 veces al día.
Carne	100 gr.	3 veces por semana.



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

Pescado.	150 gr.	3 veces por semana.
Huevos.	1	3-4 veces por semana.
Cítricos.	150 gr.	Todos los días.
Otras frutas.	150 gr.	Todos los días.
Verduras.	90 gr.	Todos los días.
Pan.	250 gr.	Todos los días.
Azúcar.	60 gr.	Todos los días.
Arroz.	60 gr.	2 veces por semana.
Legumbres.	60 gr.	3 veces por semana.

2. TRASTORNOS INFANTILES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

Es en esta etapa cuando el niño/a empieza a mostrar su personalidad: tiene sus gustos y sus preferencias y nos da una negativa rotunda cuando la situación que le obligamos a vivir le desagrada. La alimentación es en ocasiones una de las mayores fuentes de conflicto. Los padres y educadores deben adoptar una postura serena y firme y no que los niños se vuelvan caprichosos y nos manejen a su antojo.

Los principales trastornos infantiles relacionados con la alimentación son los siguientes:

2.1 Hay niños que rehúsan comer cualquier alimento no conocido. Llegan al Centro Escolar con una lista de alimentos muy limitada, algunos, los más pequeños, no mastican bien porque en casa todo lo toman triturado; los más hacen de la comida centro de caprichos para conseguir de unos padres angustiados, todo aquello que quieren.

No es buen sistema obligar a comer por la fuerza aquello a lo que no está acostumbrado. Quizá lo más sensato es introducir el alimento en pequeñas cantidades cuando el niño tiene apetito. Siempre que pueda sustituirse un alimento por otro, leche por queso, carne por pescado, podemos hacerlo como punto de partida para enseñarles a comer en una primera etapa. Paulatinamente hay que intentar que coma alimentos que no sean de su agrado aunque siempre en pequeñas cantidades.

2.2 Otro conflicto es el del niño inapetente que suele constituir una inquietud constante para los padres y que normalmente son enviados al comedor por consejo del puericultor.

En primer lugar hay que tranquilizar a los padres convenciéndolos de que "un niño no muere de hambre si no tiene una anormalidad patológica, siempre que tenga alimentos a su alcance". Esto es una ley de supervivencia, pero no nos exime estudiar y profundizar en las causas de su falta de apetito.

A veces es la propia apreciación de la madre que equívoca el tamaño de las raciones y le gusta que su hijo aparezca gordito porque es síntoma de buena salud. No olvidemos que la gordura es tan peligrosa en la infancia como en la edad adulta y que puede crear un hábito de comer en exceso a medida que pasan los años. Muchas obesidades se producen en la infancia y se producen por una simple cuestión de hábitos.



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

El niño/a puede ser inapetente porque atraviesa un mal momento familiar; por ejemplo, el nacimiento de un hermano, por eso trata de llamar la atención de los padres y encuentra en la comida un buen apoyo. Los padres que ven que su hijo deja de comer rotundamente y que pierde color y peso, se preocupan y lo llenan de mimos y caricias, además de golosinas. El niño ha conseguido lo que quería y sigue feliz en su juego tiranizando a sus padres.

Puede ser también inapetente un niño manejado por una madre o un padre autoritarios y nerviosos. Las madres que trabajan fuera, en muchas ocasiones están en tensión, quizá porque la división de las tareas hogareñas no le ha eximido de sus funciones de ama de casa, teniendo que acumular, además de su trabajo en el hogar una jornada laboral como la del padre. Es posible que esta sea la causa de la inapetencia o también el tener en casa un servicio doméstico inadecuado. Tanto en uno como en otro caso deberían llevar a los niños/as a un comedor infantil delegando estas funciones en personal especializado y competente.

2.3 Finalmente, tenemos el niño que come a cualquier hora menos en las horas de las comidas; este niño puede llegar al colegio con una bolsa de pipas, caramelos y mascando chicle. A media mañana es posible que saque un bollo con chocolate. A la hora de la comida mostrará indiferencia ante cualquier plato, cosa lógica si pensamos que ha pasado la mañana comiendo caramelos o golosinas y ha cubierto sus necesidades calóricas a base de productos azucarados.

Nuestra postura ha de ser casi rígida aunque lloriquee y proteste, tenemos que hacerle cumplir la disciplina de comer a sus horas si queremos que su alimentación se normalice. El comer en el colegio, a estos niños/as les viene bien porque se les somete a un cierto orden que de otro modo no lo tienen.

3 - LAS HORAS DE COMER COMO MOMENTOS EDUCATIVOS

Hemos de subrayar las posibilidades educativas que las horas de comer ofrecen en las escuelas al ocupar momentos de actividad en las rutinas diarias. Alimentarse es algo más que satisfacer una necesidad fisiológica para facilitar un desarrollo físico, es el momento donde las relaciones interactivas son inevitables y donde la adquisición y el desarrollo de hábitos sociales, culturales, etc. pueden ser incorporados por los más pequeños. Por eso, las horas de la comida en la escuela infantil deben ser cuidadosamente planificadas y contempladas pedagógicamente por los educadores/as, sin olvidar que, en los más pequeños, los momentos de la comida son fuentes de placer, de contactos íntimos y estimulantes, de intercambios; sociales y afectuosos. Es en las horas de la comida cuando se sientan, en los primeros años de vida las bases relacionales de los futuros contactos adulto/niño-a. Los educadores/as deben vivir estos momentos en el marco de procesos educativos más globales que se desarrollan en el centro escolar.

La consideración educativa de las horas de comer es una fuente importante de trabajo que facilita la experimentación y el progreso de los niños y niñas en cuanto que puede propiciar el desarrollo de una gran cantidad de hábitos, destrezas, actitudes, conceptos, etc. Entre otros, señalamos:

. Sensoriales: discriminación de sabores, olores, temperaturas, percepción de colores, educación del gusto...

. Motrices: dominio corporal, control postural, coordinación óculo-manual, destrezas y habilidades manuales, disociación hombro-brazo-mano, prensión, precisión, masticación...



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

. Lingüísticos: ampliación del vocabulario básico (conocimiento y verbalización de utensilios, tipos de alimentos, variedad de líquidos...).

. Sociales: desarrollo socioafectivo y emocional (relación con los iguales, con los adultos...), adquisición de hábitos (servir agua, poner la mesa...). lograr una adaptación progresiva a los alimentos...

. Nocionales: adquisición de conceptos (lleno/vacio, frío/caliente, poco/mucho...).

Alejarse de planteamientos tradicionales de satisfacción de necesidad, reportará importantes "beneficios pedagógicos" para el desarrollo integral de las capacidades infantiles.

Es importante para el educador/a conocer los aspectos del desarrollo en las conductas en el 1^{er} y 2^o Ciclos de E. I. referidas a la alimentación.

1^{er} Ciclo: 0-3 años

- * Succiona y traga líquidos.
- * Busca el alimento y coge el biberón
- * Pasa del alimento líquido al semisólido al semilíquido y sólido.
- * Empieza a comer de todo.
- * Diferencia texturas, sabores y temperaturas.
- * Le motiva la presentación de los alimentos.
- * Aprende a beber en vaso y sin derramarlo.
- * Come con los dedos y aprende progresivamente a usar cuchara y tenedor.
- * Aprende a masticar y tragar

2^o Ciclo: 3-6 años

- * Consolida las conductas
- * Come solo/a.
- * Se sirve la comida sin derramarla
- * Aprende a usar el cuchillo para untar.
- * Ayuda a poner y recoger la mesa, diferenciando el menaje.
- * Deja la mesa y el entorno limpios.
- * Puede comer con mantel y menaje de loza y cristal.
- * Celebra las comidas que le gustan.

Si el maestro/a sabe de lo que es capaz el niño en las diferentes etapas de su desarrollo evolutivo podrá siempre establecer un nivel de exigencia adecuado en la adquisición de hábitos alimenticios.

La intervención educativa del maestro puede desarrollarse en dos ámbitos:

- a) Su clase y sus niños/as, de los cuales es tutor.
- b) El comedor infantil donde pueden asistir niños/as de otras clases.

3.1 Con los niños de los que es tutor.

- Debe aprovechar el almuerzo de la media mañana para conseguir que los alimentos ingeridos sean adecuados.



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

- Debe realizar el almuerzo de los niños/as en clase, para lograr que ellos/as adquieran hábitos de: quitar el papel, comer sin que se caiga lo que comen, beber agua, lavar las manos antes y después, acabarlo todo, limpiarse la boca, etc.
- No debe permitir que los almuerzos vayan al suelo por negligencia o inapetencia.
- Debe organizar minutas de almuerzos semanales. Los lunes, bocadillo de jamón de york, los martes dos o tres frutas, naranja incluida, miércoles, bocadillo de queso... jueves día de frutos secos, castañas, almendras, cacahuetes... etc.
- Debe mantener estrecho contacto con las familias para incidir de modo beneficioso en la dieta infantil.
- Evitará la ingestión de dulces y chocolates en algunos niños que lo hacen de forma reiterada.
- Una buena actitud sería "predicar con el ejemplo": "yo también me traigo el mismo almuerzo que vosotros", y comerlo en su presencia.
- Ha de pensar de antemano en la organización de los cumpleaños para que las cosas que tomen no sean nocivas. No podemos decir una cosa y permitir otra que sea contradictoria.

3.2. En el comedor.

- Mantener un aspecto personal cuidado, limpio y saludable.
- Debe de conocer a los niños para saber cuáles son sus hábitos en casa o si tienen algún problema. Puede hacerlo con una entrevista personal.
- Debe procurar un ambiente tranquilo, sin gritos ni estridencias para que se pueda comer de forma relajada.
- No debe consentir que los niños abandonen la mesa sin haber terminado.
- Debe enseñar a comer solos a los más pequeños. Pueden mancharse y derramar la comida pero es un riesgo que hay que correr.
- Informará a los padres al comienzo de curso sobre lo que comerán sus hijos para que en casa no se repitan los alimentos tomados en el centro.
- Debe comunicar a los padres los incidentes relacionados con la comida si los hubiera: rechazo, inapetencia.
- Habrá de aprovechar todas las posibilidades educativas que nos ofrece el comedor.
- Tendrá como meta que los niños estén bien alimentados, y que sean bien educados a todos los niveles: palabras gestos y acciones.

3.3. Cuestiones relacionadas con los niños que comen fuera de casa.

Además de las intervenciones y las actitudes señaladas que debe observar el maestro, son ineludibles otras cuestiones relacionadas con las comidas de los niños/as fuera de casa.

Se pueden citar:

La importancia del ambiente que rodea la comida Tan importante como lo que se come es la forma y el lugar donde se come; si el ambiente es de ruidos, gritos, humo, espacios estrechos, prisas, discusiones y enfrentamientos con el compañero de mesa, el estómago tendrá más dificultades para preparar los jugos. Las consecuencias inmediatas serán:



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

- Rechazo a la comida
- Prisas por salir del comedor
- Juegos molestos con el compañero de mesa

Muy al contrario de lo que debe ser un comedor infantil: una sala ventilada, limpia, con luz natural donde los servicios de mesa estén colocados con orden y la secuencia en el servicio de platos esté bien estudiada, así los niños encontrarán en la comida la energía y el relax para continuar en el centro su jornada de la tarde.

Hay que acercarse en la medida de lo posible, al comedor ideal y que los niños/as igual que dicen mi colegio y mi clase con las connotaciones afectivas consiguientes, digan también mi comedor:

- Condiciones de ambiente confortable (diseño, decoración y temperatura).
- Dedicado exclusivamente a comedor y con un número de comensales de acuerdo con el espacio.
- Dietas supervisadas desde el punto de vista nutricional.
- Manipulación higiénica de los alimentos y buena presentación.
- Buena convivencia.
- Lugar de puesta en práctica de las normas de higiene personal.
- Punto de partida de actividades complementarias.
- Cooperación y comunicación con los padres de alumnos.

La evaluación de los resultados

La cuantificación de los datos para medir los logros o los fracasos permitirá revisar planteamientos para conseguir mayor eficacia. Además de pesar a los niños/as, medirlos, comprobar la relación de absentismo escolar y las enfermedades, podríamos pasar una encuesta a los padres en estos términos:

- ¿Ha observado alguna diferencia en la forma de comer de su hijo/a?
- ¿Han mejorado sus formas de convivencia?
- ¿Ha logrado mejorar el uso de los cubiertos con destreza, de acuerdo a su edad?
- ¿Toma actualmente alimentos que antes rechazaba?
- ¿Se ha modificado la dieta familiar por influencia del niño?
- ¿Cuáles son los comentarios de su hijo/a sobre las minutas del comedor?

4.- BIBLIOGRAFÍA

- GRANDE COVIÁN, F (1.983) "Alimentación y nutrición". Salvat. Temas de hoy. Barcelona.
- PROPUESTAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LOS CENTROS DOCENTES. (1.990) JUNTA DE ANDALUCÍA. CEJA. SEVILLA
- MARTÍNEZ, V. MATAMALA, R. (1.992). "El comedor de la escuela infantil". Consejería de educación de la Generalidad valenciana. Valencia.

Autoría

- Nombre y Apellidos: **MARÍA JESÚS COEÑA DEL REAL**
- Centro, localidad, provincia: CÓRDOBA
- E-mail: mjcdrr@hotmail.com