



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 - SEPTIEMBRE DE 2010

## “ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA”

AUTORÍA <b>M<sup>a</sup> DOLORES MONTES GONZÁLEZ</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD, ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA</b>

### Resumen

Es en la etapa de Educación Infantil cuando se comienzan a formar los primeros hábitos entorno a la alimentación. Estos hábitos los van a acompañar toda la vida, de este modo, es importante educar para una alimentación saludable, tanto en la educación infantil como en etapas posteriores, reforzándola en Educación Primaria y Secundaria.

### Palabras clave

Alimentación Saludable, Educación para la salud.

### 1. HÁBITOS ALIMENTARIOS

El acto de la comida es un fenómeno social y cultural. El alimento tiene dimensiones económicas, higiénicas, nutritivas, simbólicas, de prestigio, o de comodidad de uso y, junto a los aspectos nutritivos, deben ser tenidas en cuenta las asociaciones culturales que se atribuyen al acto de la comida.

Los hábitos alimentarios son fruto de creencias, tradiciones, contactos con la familia y la sociedad donde vivimos, y evolucionan de acuerdo con exigencias económicas, laborales, de conocimientos, publicitarias y de moda.

*Los hábitos alimentarios están ligados a:*

- La organización familiar y la autonomía respecto a la decisión de la comida (qué comer, cuándo y en qué cantidad) de cada uno de sus miembros.
- La variación del concepto que actualmente se tiene sobre comida.
- El tiempo que se puede dedicar a esta actividad.
- Los conocimientos sobre preparación de alimentos y la actitud ante la alternativa entre “cocina familiar” frente a “alimentos listos para servir”.

Los hábitos alimentarios nacen en la familia por imitación, se modifican en contacto con el medio escolar y social, y evolucionan a lo largo de la vida por motivos sanitarios, sociales, estéticos,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 - SEPTIEMBRE DE 2010

publicitarios o de adscripción a un grupo (vegetarianismo, por ejemplo). Nos acompañan a lo largo de la vida y, si son adecuados, contribuyen a mantener nuestra salud.

### 1.1. Cambios socioeconómicos en la alimentación.

Vivimos en una sociedad en la que la prisa, el estrés..., se convierten en los enemigos primordiales de una alimentación adecuada. Esto conlleva unos hábitos alimenticios incorrectos, como por ejemplo, el abuso de comida precocinada, de bollería industrial, de comida rápida... esto da como resultado una dieta rica en grasas saturadas, azúcares refinados, además una dieta baja en nutrientes y con un alto contenido en energía.

Como se expone en el Área de la SEME, citando a María R. Lagoa: "En los últimos años se ha podido comprobar que estos hábitos alimentarios se traducen en un aumento de obesidad, hiperlipemia, hipertensión y diabetes en las primeras etapas de la vida. El consumo de alimentos de origen animal, como carnes y embutido, y de productos manufacturados ha aumentado, y se ha reducido la cantidad de frutas, verduras y cereales que forman parte de la dieta mediterránea".

Es por ello que desde la Educación se pretende como finalidad primordial, inculcar y practicar una alimentación sana y equilibrada.

## 2. LA ALIMENTACIÓN DESDE LA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

Desde la Educación Infantil comenzaremos conociendo los distintos grupos de alimentos existentes, el origen de cada uno, su elaboración, manipulación, fomentado un consumo adecuado a la edad y necesidades de nuestros alumnos y alumnas y sus familias. Durante el transcurso de esta etapa educativa, los alumnos irán adquiriendo diversas capacidades, no sólo didácticas, sino también un desarrollo adecuado del equilibrio personal y social. Ya en la Educación Primaria se reforzarán dichos contenidos a través de procedimientos y actitudes más adaptadas a la edad.

### 2.1. Los grupos de alimentos

#### La pirámide de los alimentos

La pirámide de los alimentos muestra la **cantidad** (porciones) **y proporción de alimentos**, distribuidos en grupos que contienen una aportación nutricional semejante, que debemos tomar cada día, en función de las recomendaciones de ingestión de hidratos de carbono, grasas, proteínas, fibra, vitaminas, minerales... teniendo en cuenta que todos los alimentos son necesarios para una alimentación equilibrada. A medida que se asciende por la pirámide, disminuye la cantidad diaria recomendada para los distintos grupos de alimentos.



### 1<sup>er</sup> nivel: pan, cereales, arroz y pasta

Es la base, o parte más baja de la pirámide. En ella se encuentran los cereales, el pan, las patatas, la pasta, el arroz... Casi todos ellos contienen muy **poca grasa**. Este grupo de alimentos aporta la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día. La cantidad que se consume debe ser proporcional al gasto energético de cada persona, lo que a su vez está condicionado por la edad, el sexo y la actividad física. Así, las personas más activas, que gastan más energía, pueden consumir una mayor cantidad de estos alimentos que las personas sedentarias de su misma edad y sexo. Deberían tomarse entre **6 y 11 porciones** diarias. Una porción equivale a una rebanada de pan, media taza de arroz o pasta.

### 2<sup>o</sup> nivel: frutas y verduras

Este nivel está dividido en dos compartimentos; en uno se sitúan las verduras y en el otro las frutas. Es muy importante la aportación de fibra y vitaminas que tienen estos grupos, especialmente las antioxidantes. Se debe tratar de estimular su consumo a todas las edades.

- **Frutas:** Proporcionan hidratos de carbono de absorción lenta. Son ricas en ácido fólico y vitaminas C, B, E... Diariamente se recomiendan de **2 a 4 porciones**, siendo preferible consumir frutas antes que zumos. Una porción equivale a una fruta mediana, 15 ó 20 uvas...
- **Verduras:** Proporcionan hidratos de carbono de absorción lenta y son ricas en vitaminas. Diariamente son recomendables de **3 a 5 porciones**, siendo por lo menos una de ellas cruda. Una porción equivale a la media taza de vegetales cocinados, una taza de vegetales crudos...

### 3<sup>er</sup> nivel: lácteos y carne/pescado



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 - SEPTIEMBRE DE 2010

Está subdividido en dos partes: el grupo de los lácteos y el que agrupa a las carnes, pescados mariscos, pollos, huevos y leguminosas secas.

- **Lácteos** (leche, yogur, queso): Son particularmente importantes por su aportación de calcio (para prevenir la osteoporosis) y proteínas de alto valor biológico. Todas las personas deben tratar de consumir leche diariamente. Se recomienda a las personas con sobrepeso u obesidad preferir las leches semidesnatadas o desnatadas, que mantienen su aportación de nutrientes esenciales con un menor contenido de grasas caloríficas. Se recomiendan **2 ó 3 porciones diarias**. Una porción equivale a 1 vaso de leche, 1 yogur...
- **Carnes, pescados, marisco, huevos, leguminosas**: Se recomienda el consumo de pescado, por su excelente aportación de proteínas, hierro, vitamina B12, iodo, zinc y, en especial, porque aporta grasas necesarias para la salud que contienen un efecto preventivo de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Después del pescado, se recomiendan las carnes blancas (pollo, pavo) antes que las rojas, por su menor contenido de grasas. El grupo de las carnes se caracteriza por su aportación de proteínas de alto valor biológico y minerales. Es aconsejable tomar **2 ó 3 porciones diarias**. Una porción equivale a 60-90 gramos de carne o pescado, 1 huevo, ½ taza de legumbres cocinadas...

#### 4º nivel: grasas, aceites y dulces

Forman la cúspide de la pirámide. Se agrupan aquí los aceites, mantequilla, margarina y aquellos alimentos que contienen una importante cantidad de grasas, como las aceitunas, nueces... También el azúcar, la miel y los alimentos que los contienen en abundancia. En este grupo, se recomienda preferir las grasas de origen vegetal (aceites de oliva, soja,...) a las de origen animal (mantequillas, natas, tocino...), ya que estas últimas tienen un alto contenido de ácidos grasos saturados y colesterol. Su **consumo debe ser moderado**, de acuerdo a las necesidades energéticas del individuo.

#### 2.2. El origen de los alimentos

Tras conocer los distintos grupos de los alimentos comentaremos el origen de éstos. Veremos de dónde provienen los cereales, las frutas y verduras, lácteos, carnes y pescados, aceites, frutos secos, etc. Se realizarán actividades fuera del colegio, como visitas a una granja-escuela, veremos como pescan los mayores, iremos a una molino de aceite, etc. Tras ello, se realizarán actividades en clase, de relación entre los alimentos y su posible origen, de clasificación, etc.



### 2.3. La manipulación de los alimentos



Con ayuda de las familias en clase se realizarán actividades para conocer como podemos manipular los alimentos. De este modo, los niños y niñas conocerán distintas formas de transformar los alimentos, algo que para los padres y madres será un aliado, pues podrán transformar alimentos que no son atractivos para sus hijos e hijas para que de algún modo resulten llamativas para ellos y ellas. Así pues, aprenderán que se pueden hacer con la fruta, verduras y frutos secos, purés, compotas, ensaladas, bizcochos, etc., la carne y el pescado en forma de hamburguesas, a la plancha, guisadas en lugar de fritas, con forma de albóndigas, en taquitos, etc. Con la leche y frutas, se pueden hacer batidos, helados, con la leche, cuajada, queso, etc. Así pues, hay muchas formas de manipular los alimentos que a los niños y niñas por pura curiosidad pueden entusiasmarles y de este modo podrán llevar una dieta equilibrada y saludable.







ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 - SEPTIEMBRE DE 2010

### 3. LA ALIMENTACIÓN DESDE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

La adolescencia es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. La nutrición adecuada en este periodo entraña también dificultades por la personalidad más independiente del adolescente y por sus patrones de alimentación sociales, prescindiendo en ocasiones de comidas regladas que se sustituyen con frecuencia por “picoteos” y comidas rápidas, consumidas fuera del hogar.

Por otro lado, merece especial mención la preocupación que tienen los adolescentes en cuanto a su imagen corporal y que, en bastantes ocasiones, condiciona a llevar cabo dietas restrictivas para acercarse a un patrón ideal de belleza, influenciado por los modelos sociales del momento y que puede dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia y vigorexia)

Por ello, es muy importante que tanto la familia como el entorno escolar sepa transmitir a los chicos y chicas el respeto y amor por su cuerpo, al mismo tiempo que unos adecuados hábitos alimentarios y de vida.

La educación para alcanzar una alimentación sana y segura comparte con cualquier otro ámbito educativo la finalidad de formar a los estudiantes para que asuman sus deberes y ejerzan sus derechos como ciudadanos responsables. También para que desarrollen la capacidad de interpretar la realidad que les llega a través de numerosas informaciones e influencias, que hay que interpretar, valorar y, a partir de ahí, sean capaces de decidir cómo actuar.

Para alcanzar la finalidad anterior, cuanto mas información tengan los alumnos más preparados estarán para actuar correctamente, pero bastaría con tener claras unas pocas ideas clave que deberían estar presentes en el planteamiento, desarrollo y conclusión de las actividades didácticas que les planteemos a los alumnos:

- Los hábitos alimentarios y de estilo de vida son la principal forma a nuestro alcance de mejorar la calidad de vida.
- Una alimentación sana es una alimentación variada: ningún alimento consumido con moderación y en condiciones higiénicas es causante por sí solo de enfermedad.
- La mayoría de las intoxicaciones alimentarias son evitables por nosotros mismos, mediante la adecuada selección de dónde compramos y consumimos alimentos, y de nuestra actuación al prepararlos.
- Las crisis alimentarias son situaciones potencialmente graves, pero deben ser afrontadas desde la racionalidad y la información fiable, evitando contribuir a alarmas infundadas o reacciones desproporcionadas.
- La alimentación no es sólo un hecho biológico, sino que tiene connotaciones culturales, económicas, psicológicas, etc. El criterio propio, basado en la salud, debe primar sobre el influjo de la costumbre, la presión de grupo, la publicidad o la moda.

Las actividades pretenden ser una sugerencia variada de posibilidades didácticas destinadas a desarrollar destrezas acordes con los objetivos de la enseñanza secundaria que, recordémoslo, suponen la formación cultural en términos de ideas y conceptos, procedimientos intelectuales y



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 - SEPTIEMBRE DE 2010

manipulativos, valores y actitudes que se estiman como básicos para todos los ciudadanos. Para ello, las actividades que se plantean pretenden ser una muestra variada de situaciones de trabajo o actuación intelectual y manual de los alumnos, principalmente las siguientes:

- **Obtención y manejo de información**

Se plantean varias actividades que incluyen el uso de las tecnologías de la información y comunicación (búsqueda y navegación a través de Internet, elaboración de presentaciones informáticas audiovisuales, etc.), sin olvidar los procedimientos tradicionales (consulta bibliográfica, elaboración de murales de prensa...).

- **Reflexión sobre la conducta alimentaria y los estilos de vida propios y colectivos**

Análisis crítico de comportamientos y hábitos relacionados con la alimentación propia y colectiva, incluyendo encuestas y su interpretación, respuesta a cuestionarios, debates y contraste de opiniones, siempre con autoexigencia de fundamentación de opiniones y superación de tópicos.

- **Aplicación de la metodología científica a investigaciones sencillas**

Emisión de hipótesis, diseño y realización de experiencias de contraste o comprobación y representación de conclusiones. Las investigaciones no son sólo de carácter biológico o químico, también hay propuestas desde las ciencias sociales, y varias que requieren destrezas matemáticas.

#### **4. ALIMENTACIÓN ADECUADA A LA EDAD Y A LAS NECESIDADES DE NUESTROS ALUMNOS Y ALUMNAS Y SUS FAMILIAS**

Durante la infancia y la adolescencia, una correcta alimentación tiene gran importancia pues cualquier malnutrición por exceso o por defecto puede tener importantes repercusiones a corto y largo plazo. Además, es durante la infancia cuando comienzan a instaurarse los hábitos alimentarios, correctos o no, que se mantendrán casi durante toda la vida.

##### **4.1. Infancia**

Una alimentación deficitaria durante la niñez puede acarrear serios problemas en un futuro. Además de continuar su acelerado ritmo de crecimiento, el niño despliega una gran actividad mental en el colegio y una importante actividad física derivada de la práctica de deportes o de sus juegos preferidos.

Por esta razón es fundamental el desayuno, que le permitirá empezar el día con energía y obtener un buen rendimiento físico e intelectual.

En las comidas no debe faltar un plato de verduras o arroz, pasta o legumbres, un segundo plato a base de carne o pescado o huevos y, para terminar, fruta del tiempo. Conviene evitar en la dieta del niño el exceso de azúcares e hidratos de carbono, porque pueden desembocar en problemas de obesidad.

##### **4.2. Adolescencia**

Quizás uno de los mayores problemas de esta difícil etapa es la desorganización de las comidas, porque los adolescentes tienden a guiarse por una conducta caprichosa con el consiguiente riesgo de olvidar nutrientes básicos para una correcta alimentación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 - SEPTIEMBRE DE 2010

Es precisamente ahora cuando hay que estar especialmente atentos porque, guiados por un absurdo deseo de adelgazar, pueden caer en la temida anorexia. Su esfuerzo mental y el gasto energético exigen una alimentación abundante compuesta por productos sanos.

#### 4.3. Edad adulta

Una vez superada la fase de crecimiento las necesidades nutricionales de la persona se encaminan a reponer la pérdida de sustancias propias de su actividad física. Evidentemente, la alimentación no es igual en todos los adultos, depende de la edad, la complejidad física y el tipo de vida que desarrolle (sedentario, activa).

En cualquier caso, conviene evitar el exceso de grasas y el exceso de comida en general.

#### 5. BIBLIOGRAFÍA:

**Calvo Bruzos, S.** *Educación para la Salud en la Escuela*. Madrid. Ed. Díaz de Santos, 1991.

**García Rollán, M.** *Alimentación Humana. Errores y sus consecuencias*. Madrid. Ed. Mundi-Prensa, 1990.

**Juárez, F.** *Educación en el Aula*. Cuadernos de Educación para la Salud. Madrid. Eneida, 2001.

*La Alimentación en España*. Madrid. Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación, 1998.

*Nutrición saludable. Prevención de los trastornos alimentarios*. Madrid. Ministerio de Sanidad, Ministerio de Educación, Ministerio del Interior, 2002.

*La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria. Guía didáctica*. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2007.

**Van den Boom, A.** *Comer bien. Guía práctica de la composición de los alimentos*. Madrid. Nuer Ediciones, 2000

#### PÁGINAS WEBS:

[http://www.seme.org/area\\_seme/actualidad\\_articulo.php?id=66](http://www.seme.org/area_seme/actualidad_articulo.php?id=66)

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: M<sup>a</sup> Dolores Montes González
- Centro, localidad, provincia: Aguilar de la Frontera, Córdoba
- E-mail: [lolesmontes@hotmail.com](mailto:lolesmontes@hotmail.com)