



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

“LA ALIMENTACIÓN INFANTIL”

AUTORÍA SANDRA GALLEGO RAMIREZ
TEMÁTICA ALIMENTACION, NUTRICION Y DIETETICA
ETAPA EI

Resumen

Una buena educación para la salud debe potenciar en los alumnos el desarrollo de hábitos y costumbres sanas, y una buena calidad de vida a través de valores y pautas de comportamiento que conduzcan a la adquisición de un bienestar físico y mental.

A lo largo de este artículo analizaremos los conceptos de alimentación, nutrición y dietética a tener en cuenta para el desarrollo infantil, así como una serie de normas para llevar a cabo una alimentación equilibrada y una adecuada planificación de menús.

Además, veremos los trastornos alimenticios infantiles más frecuentes junto con algunas pautas de actuación e intervención a nivel familiar y escolar.

Desde el punto de vista legal, el tema de la alimentación aparece recogido tanto en el **Decreto 428/2008** como en la **LOE 2/2006** señalando que *“La Educación Infantil tiene como finalidad básica el desarrollo físico, intelectual, afectivo y social de lo niños” art12.2*

Además, en la **LEA** y en el **Decreto 428/2008** aparece reflejado el tema de la alimentación formando parte del eje transversal denominado *“Hábitos de consumo y vida saludable”* en los artículos 39 y 5.7 de las leyes, respectivamente.

Palabras Claves

Alimentación, nutrición, dietética, alimentación equilibrada, principios inmediatos, menús, trastornos...

1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

La educación para la alimentación comprende 3 conceptos diferentes pero íntimamente relacionados entre sí, que son: alimentación, nutrición y dietética.

1.1 La alimentación

Es un proceso voluntario y consciente en el que se eligen, se preparan y se ingieren los alimentos. En este proceso intervienen diversos factores culturales, económicos, sociales, psicológicos y educativos que influyen en las costumbres alimentarias de las personas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

- **Diferentes perspectivas**

La alimentación es una función vital del organismo humano y también un fenómeno social y cultural, por lo que puede entenderse desde diferentes perspectivas:

→ **Necesidad biológica:** La alimentación es necesaria para el funcionamiento del organismo, para su mantenimiento y para el desarrollo físico durante la infancia.

→ **Conducta:** Partiendo de estímulos endógenos (hambre) o exógenos (olor de alimentos) se producen una serie de conductas (salivación).

→ **Acto social:** El acto de comer puede ser motivo de refuerzo de lazos afectivos.

→ **Manifestación cultural:** La gastronomía, el arte de preparar y presentar alimentos para ser ingeridos es diferente entre las distintas culturas.

→ **Actividad política:** La legislación en materia de elaboración, distribución, control sanitario, mercado, precios...determina aspectos como el grado de accesibilidad o de utilización y consumo de los alimentos.

- **Consideraciones educativas**

La alimentación, al tratarse de una actividad consciente y voluntaria, es susceptible de ser educada. Así pues, es importante intervenir educativamente, primero desde la familia y después desde la escuela, en la construcción de conocimientos y formación de actitudes que ayuden a los individuos a tomar opciones sobre su propia alimentación.

1.2 La Nutrición

Es el conjunto de procesos inconscientes e involuntarios que convierten a los alimentos en sustancias químicas más simples para que puedan ser absorbidas en el intestino y conducidas por la sangre, llegando a los tejidos y constituyendo reservas de energía. Tiene varias etapas: deglución→ digestión→ absorción→ transporte→ metabolismo→ almacenamiento.

- **Composición de los alimentos. Los principios inmediatos u orgánicos**

→ **Hidratos de carbono:** Son las reservas energéticas de nuestro organismo.

Podemos distinguir alimentos con H.C de asimilación rápida y lenta. Entre los primeros tenemos el azúcar (caramelos, fruta...) y la leche; éstos son absorbidos por el organismo rápidamente y pasan a la sangre provocando la liberación de la insulina.

Entre los alimentos con H.C de asimilación lenta tenemos la pasta, el pan, los cereales y la patata.

→ **Proteínas:** Son indispensables para el crecimiento del organismo y están formados por aminoácidos (aa). Se encuentran en los huevos, la leche, los pescados, carnes, cereales y vegetales.

Las proteínas intervienen en la formación de tejidos y en el transporte de moléculas. Además, las proteínas son el producto de la lectura del código genético.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

→ **Lípidos:** Su principal función es la del aporte de energía, formando parte de las membranas celulares y ayudando a la termorregulación del organismo.

Los ácidos grasos pueden ser saturados (proviene de grasa animales) e insaturados (proviene de vegetales, más sanas que las animales).

Las grasas se almacenan en las células del tejido adiposo, impiden la pérdida de calor y protege a los órganos internos por medio de un tejido almohadillado.

→ **Vitaminas:** Son indispensables en pequeñas cantidades para el metabolismo celular y el crecimiento del organismo. La mayoría son aportadas por los alimentos ya que nuestro organismo no puede sintetizarlas.

El mayor aporte de vitaminas está en las verduras y frutas. Las vitaminas A, D, E y K son liposolubles y necesitan de un vehículo graso para ser transportadas; otras vitaminas son hidrosolubles (C y B).

→ **Sales minerales:** Ingeridos por nuestra alimentación. Algunos minerales son:

- El calcio y el fósforo intervienen en la formación ósea y dental. LECHE
- El Fe, Co y C en la síntesis de la hemoglobina y formación de glóbulos rojos.
- El yodo en la síntesis de las hormonas tiroideas que interviene en el metabolismo y en el crecimiento. SAL
- El flúor en la formación del esmalte dental y previene la caries.

→ **Agua:** Es el nutriente más esencial para nuestro organismo, ya que las 2/3 partes del cuerpo son agua. El agua cumple las siguientes funciones: hidratación, mantenimiento de la temperatura corporal, regulación de la presión osmótica,...

• **Clasificación de los alimentos**

La clasificación más extendida agrupa a los alimentos en función de su composición de nutrientes predominante; es la llamada “**rueda de los alimentos**”:

- **Grupo I:** Leche y derivados. Alimentos plásticos. Predominan las proteínas.
- **Grupo II:** Carnes, pescados y huevos. Alimentos plásticos. Predominan las proteínas.
- **Grupo III:** Legumbres, frutos secos y patatas. Alimentos energéticos, plásticos y reguladores. Predominan los Glúcidos pero también, Proteínas, Vitaminas y Minerales.
- **Grupo IV:** Hortalizas. Alimentos reguladores. Predominan Vitaminas y Minerales
- **Grupo V:** Frutas. Alimentos reguladores. Predominan las Vitaminas y Minerales.
- **Grupo VI:** Cereales. Alimentos energéticos. Predominan los Glúcidos.
- **Grupo VII:** Mantecas y aceites. Alimentos energéticos. Predominan los Lípidos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

- **Funciones de los nutrientes**

Los nutrientes cumplen las siguientes funciones:

- Los nutrientes plásticos: Son los encargados de formar o reparar los tejidos celulares o de formar otros elementos esenciales. Se incluyen las proteínas, grasas y minerales.

- Los nutrientes energéticos: Proporcionan las calorías que el organismo necesita para mantener una adecuada temperatura corporal y realizar las actividades habituales. Se incluyen los H.C, las grasas y las proteínas.

- Los nutrientes reguladores: Participan en los procesos metabólicos del organismo. Se incluyen las vitaminas y los minerales.

- **Interrelación entre alimentación y nutrición**

Alimentación y nutrición son dos conceptos totalmente distintos, ya que el primero se produce de forma consciente y voluntaria, y el segundo de forma inconsciente e involuntaria. De esta diferencia pueden derivarse 3 conclusiones:

- Hay muchas formas de alimentarse pero sólo una de nutrirse
- La alimentación es educable, la nutrición no
- La nutrición va a depender esencialmente de su buena o mala alimentación

1.3 La Dietética

Es la ciencia que se ocupa del cálculo y la determinación de las raciones alimenticias según el trabajo, la etapa de desarrollo, el estado de salud de una persona y situaciones especiales, como embarazo, lactancia y/o deporte.

Para ello, se elaboran unas tablas con porcentajes de principios inmediatos basados en estudios fisiológicos, tanto en estado de Salus como de enfermedad.

2. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y PLANIFICACIÓN DE MENÚS

Una 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, la actividad física que realiza y el crecimiento.

2.1 Dieta equilibrada. Características

Se llama dieta equilibrada a la combinación de alimentos de manera que se proporcione diariamente las cantidades de calorías, proteínas, minerales, H.C, lípidos y vitaminas recomendadas.

La dieta infantil debe reunir una serie de características, entre las que destacan:

- Una dieta formada por un 55% de H.C, un 30% de grasas y un 15% de proteínas.
- Alimentos atractivos, suaves, jugosos y agradables al paladar.
- Una dieta variada, evitando la monotonía y cambiando el tipo de verdura o carne



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

- Higiene en los alimentos y utensilios, protegiéndose con tapaderas y en frío.

2.2 Normas para una dieta equilibrada

La elaboración de una dieta equilibrada ha de basarse en unas normas, que son:

- Las necesidades energéticas nutricionales.
- El valor nutritivo de los alimentos, uno o dos alimentos de cada grupo.
- Una buena distribución de alimentos en las cuatro comidas.
- Elaboración de tablas de composición de alimentos.
- El proceso de elaboración de alimentos adecuado a la edad del niño: sin espinas, tierno
- Utilización de productos naturales y frescos.
- Respeto hacia las condiciones socioculturales y hábitos alimenticios.

2.3 La alimentación del niño de 0 a 6 años

- La alimentación del recién nacido (0-1 año)

Podemos considerar dos etapas en la alimentación del recién nacido: **etapa láctea y etapa de transición**. La primera comprende hasta los 4 o 6 meses de vida, en el que el único alimento será la leche (materna o artificial), pues el niño sólo está preparado para succionar y deglutir líquido.

A partir de los 6 meses comienza la etapa de transición, donde las necesidades nutricionales del niño aumentan y la leche se hace insuficiente.

La incorporación de los nuevos alimentos se hará siempre de forma gradual y lenta, llevando la siguiente progresión: Zumo de frutas: 3 meses, Cereales sin gluten: 4 meses, Cereales con gluten, purés de verduras y patatas: 7 meses y Carnes, huevos, pescados: 8 meses.

- La alimentación de 1 a 3 años

A partir del primer año el niño empieza a sentir cierto interés por la comida, mastica mejor, y suele tener resistencia a la aceptación de algunos alimentos.

De los 15 a los 18 meses el niño es capaz de llevarse la cuchara a la boca, sirviéndole la comida en una mesa a su medida e iniciándose su autonomía de comer solo. Durante el 2º año de vida, ya se sirven los alimentos más sólidos aunque muy picados y en pequeñas cantidades, acostumbRANDOLE a terminar la cantidad de comida servida. A partir del 3º año, podrá sumarse a las comidas de la mesa familiar.

- La alimentación de 3 a 6 años

Las raciones aconsejadas en esta etapa se estiman en unas 80 calorías por kg y peso. A esta edad, la cantidad de comida que se sirve a los niños suele ser la mitad de la que servimos a los niños mayores y los 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.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

2.4 Planificación de menús escolares

Para que los niños/as tengan una alimentación sana y equilibrada es necesario planificar adecuadamente los menús.

Hay alimentos que se deben consumir diariamente, como son la leche, fruta, verduras, y otros que se irán alternando como las pastas, el arroz, los huevos, carnes...

Además de las comidas principales, se aconseja tomar un yogur o una pieza de fruta a media mañana.

Los horarios de la comida deben tener una separación adecuada para hacer buena digestión. Lo normal, es que se den un intervalo de 4 horas.

3. TRASTORNOS INFANTILES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACION

La alimentación no debe convertirse en una fuente de conflictos o en un enfrentamiento entre los adultos que ofrecen la comida al niño, y éste que no la recibe.

Nunca un alimento será considerado como un premio o un castigo, ni se asociarán la ansiedad, tensión o el desasosiego a determinados platos.

3.1 Trastornos más comunes

→ **La distrofia o alteración en el proceso nutritivo:** Que pueden deberse a causas endógenas (de tipo endocrino o funcional), o exógena (procedente de una alimentación inadecuada).

→ **Las actitudes o hábitos incorrectos, que dan lugar a la glotonería, a la inapetencia y a la obesidad en el peor de los casos.**

En cuanto a la **inapetencia**, generalmente, responden a un deseo de autoafirmación y a una llamada de atención.

Debido al cese temprano de la lactancia natural y al aporte de alimentos ricos en hidratos de carbono y en grasas, se está favoreciendo desde la lactancia la posible aparición de la obesidad, entendida como el estado de salud anormal en el cual hay un exceso de grasa corporal.

3.2 Causas

→ **Biológicas:** Por exceso o defecto de alimentación o algún nutriente esencial por cambios de dieta, rechazos o alergias...

→ **Socio-culturales:** Debido a los recursos económicos de las familias, los hábitos alimenticios, los horarios, la lactancia prolongada...

→ **Psicológicas:** Por las llamadas de atención, las tensiones, ansiedad...

3.3 Conflictos

- **Los procedimientos:** Los más destacados son la prolongación del biberón o de las papillas, la falta de colaboración del niño y la no utilización de los cubiertos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

- **Los conflictos infantiles:** Como el rechazo a la comida, los hábitos inadecuados respecto a la ingestión, la lentitud, la distracción y falta de interés,...

- **La actuación familiar:** Como forzar al niño a comer, manifestar estados de ansiedad o excesiva preocupación, adoptar una actitud autoritaria, excesiva rigidez, acompañar la comida con narraciones de cuentos, utilizar técnicas inadecuadas en forma de chantaje.

4. LAS HORAS DE COMER COMO MOMENTO EDUCATIVO

La educación alimentaria no debe restringirse a la transmisión de un conjunto de informaciones sobre el tema. Tampoco debe limitarse a una intervención anecdótica y puntual en las horas de las comidas.

Se trata de ejercer una acción educativa que abarque distintos momentos, estableciendo relaciones con las familias en facetas, como: la elaboración de dietas, la adquisición de hábitos alimenticios, el tratamiento de los problemas y conflictos...

4.1 Aspectos

El acto de comer debe contemplar una triple vertiente:

→ Como hábito alimenticio: Los niños están en la edad de iniciar y desarrollar los buenos hábitos alimenticios. Dentro de estos hábitos se incluyen tb el horario.

→ Como vehículo social: La hora de la comida es un momento en el que el niño interacciona con sus compañeros y el adulto, facilitando la adquisición de normas.

→ Como fuente de aprendizaje: Es un proceso gradual de conquista de la propia autonomía, descubrimiento y discriminación de sabores, olores y temperaturas,...

4.2 Implicaciones familiares

La familia es el agente directo en el proceso de alimentación del niño, ya que es un acto social y un ritual del ámbito familiar. Por ello, las familias deben tener en cuenta

- La elaboración y presentación de las comidas
- La preparación del espacio: un lugar adecuado, decorado con los elementos en la mesa
- La adecuación del tiempo a las necesidades y ritmos de cada niño
- La adecuación de la cantidad de alimentos al apetito del niño sin sobrepasarse

4.3 Implicaciones docentes

- **En Clase**

- Aprovechar el almuerzo de la mañana para lograr hábitos como: saber quitar el papel, lavarse las manos antes de comer, comérselo todo...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

- Organizar minutas de almuerzos semanales para que cada día traigan algo diferente
- Establecer una buena coordinación con las familias
- Evitar la ingestión de dulces y chocolates...

- **En el comedor**

- Mantener un aspecto personal limpio, cuidado y saludable
- Evitar que los niños se levanten de la mesa sin que hayan terminado
- Enseñar a los más pequeños a que coman solos, dejándolos mancharse
- Informar a los padres sobre lo que comerán sus hijos en el comedor para no repetir los mismos alimentos en sus casas, así como comunicarles cualquier incidencia

5. CONCLUSIÓN

A lo largo de este artículo hemos dejado constancia de lo importante que es llevar en nuestra vida una alimentación sana y equilibrada. Ésta ha de comenzar desde la primera infancia, cuidando con especial interés la introducción de alimentos en el lactante, y así sucesivamente en edades posteriores.

En ese sentido es clave el papel que ejercen los adultos (padres y educadores), puesto que son ellos, a través de una buena planificación de los menús, los que en cierta manera pueden prevenir los denominados trastornos alimentarios como son la inapetencia o la obesidad, entre otras.

6. BIBLIOGRAFÍA

- **Ley Orgánica LOE 2/2006**, de 3 de Mayo, de Educación
- **Ley 17/2007**, de 10 de diciembre, de Educación en Andalucía (**LEA**)
- **Real Decreto 1630/ 2006**, de 29 de Diciembre, que fija las enseñanzas mínimas del 2º ciclo de E.I
- **Decreto 428/ 2008**, de 29 de Julio, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la E.I en Andalucía.
- Orden de **5 de agosto de 2008**, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía
- Orden de **29 de Diciembre de 2008** por el que se establece la evaluación en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- **Palacios, J; Marchesi, A; y Coll, C:** “Desarrollo Psicológico y Educación” Vol I. Alianza editorial. Madrid 2001
- **F. Grande Covián:** “Alimentación y nutrición”. Salvat. 1992



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

Autoría

- Nombre y Apellidos: Sandra Gallego Ramírez
- Centro, localidad, provincia: Ceip "Tartessos" Málaga
- E-mail: kasandry@hotmail.com