



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 –DICIEMBRE DE 2008

## “LA ALIMENTACIÓN, ASPECTO FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DEL ALUMNADO”

AUTORÍA <b>LETICIA BENÍTEZ RODRÍGUEZ</b>
TEMÁTICA <b>ALIMENTACIÓN</b>
ETAPA <b>E.PRIMARIA</b>

### Resumen

La alimentación es un aspecto fundamental en el desarrollo integral de nuestros alumnos, pues una buena alimentación trae consigo un buen rendimiento escolar, atención, concentración, buenas relaciones con los compañeros, buenas conductas, y sobre todo, una buena salud para los niños. Actualmente, en nuestra sociedad, la alimentación es un tema que los padres van dejando cada vez más de lado, inconscientes de la gran importancia que tiene, por lo que los porcentajes de niños obesos o que no llevan una dieta sana, variada y equilibrada van en aumento.

Por todo ello, desde la escuela, debemos concienciar tanto a padres como alumnos para que sigan una buena alimentación.

### Palabras clave

Alimentación

Nutrientes

Dieta

Alimentos

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Cena

Comedor escolar

Huerto escolar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 –DICIEMBRE DE 2008

## 1. IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN PARA LOS NIÑOS

La alimentación es un elemento fundamental en el desarrollo integral de nuestros alumnos, por lo que debemos propiciar en los niños actitudes favorables y comprometidas hacia una buena alimentación.

Una buena alimentación debe ser sana, variada y equilibrada, es decir, si una persona come siempre verduras, no estaría teniendo una buena alimentación, ya que ésta debe ser variada y por lo tanto mezclar todos los alimentos en la dieta, en su justa medida.

Cuando una persona, y en este caso más concretamente, un niño, deja de tener una alimentación sana puede comenzar a padecer anemia, estreñimiento, obesidad, problemas visuales y de concentración. Todo esto puede desembocar en un bajo rendimiento académico y/o problemas de comportamiento en la escuela.

Por todo ello, tanto padres como maestros debemos estar concienciados de la importancia de una buena alimentación, y debemos empezar a inculcar estas ideas y hábitos a los niños desde que son pequeños.

## 2. ¿QUÉ DEBE COMER UN NIÑO DE EDUCACIÓN PRIMARIA?

Desde los 6-12 años (edades que comprende la Educación Primaria), las necesidades de crecimiento de los niños son prioritarias, por lo que debemos tener muy cuenta el aporte energético que el niño debe tener en su dieta diaria, en función de su peso y ritmo de desarrollo.

Normalmente, a partir de estas edades los niños comienzan a definir sus gustos por determinadas comidas, e intentarán convencer a sus padres para comer sólo lo que les gusta, pero tanto padres como maestros debemos influir en ellos y:

- Evitar que coman demasiados dulces y refrescos
- Garantizar que comen a diario: frutas, verduras y lácteos
- Garantizar que comen de forma alternada: carnes y pescados
- Garantizar que comen a lo largo de la semana: arroz y pastas, combinados con otros alimentos.

Una buena manera de entender qué alimentos son los que hay que consumir con mayor o menor frecuencia, es a través de la pirámide de alimentos:



La zona situada en la base de la pirámide (1) se corresponde con los alimentos que deben formar la mayor parte de nuestra dieta (cereales, pasta, arroz), es decir, aquellos alimentos que debemos tomar con más frecuencia.

La zona 2 se corresponde con aquellos alimentos que debemos tomar diariamente o casi todos los días, las frutas y verduras.

La zona 3 se corresponde con aquellos alimentos que debemos tomar de forma alternada con otros alimentos. Estos alimentos son los lácteos, huevos, carnes y pescados.

Finalmente, la zona 4 se corresponde con aquellos alimentos que debemos tomar esporádicamente, como las grasas, los aceites y los azúcares



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 37 –DICIEMBRE DE 2008

### 3. APRENDER A COMER

Si queremos que nuestros alumnos tengan una alimentación sana, variada y equilibrada y que, además, sigan manteniéndola en su vida adulta, debemos presentarles y hablarles de los alimentos.

Todos los niños, en todas las etapas, aprenden la importancia de tener una buena alimentación, pero cada uno, con el paso del tiempo, va desarrollando sus propios gustos y preferencias. Esto hace que, en multitud de ocasiones, aunque los niños saben que deben alimentarse bien, se dejen llevar por lo que más les gusta.

Por todo ello, los maestros debemos transmitir pautas de alimentación a todos nuestros alumnos.

A la hora de enseñarles dichas pautas, debemos tener en cuenta que no todos los alumnos son iguales. Tendremos algunos a los que les guste probarlo todo y otros perezosos, inapetentes, o poco interesados por la comida.

Las pautas que debemos enseñarles, pueden ser:

- Disfruta de la comida
- El desayuno es una comida muy importante
- Come muchos alimentos variados
- Basa tu alimentación en los hidratos de carbono (pastas, arroz, legumbres...)
- Come frutas y verduras en cada comida
- Come pocas grasas y alimentos dulces
- No abuses de los tentempiés
- Bebe mucho líquido
- Cepíllate los dientes después de cada comida
- Haz ejercicio

Estas pautas son los elementos básicos que todos los alumnos deben conocer si queremos que su alimentación sea la adecuada, pero para enseñárselas podemos realizar multitud de actividades, que pueden ir desde una exposición sobre los alimentos, realización de ejercicios sobre conductas alimentarias, reuniones con los padres para influir en ellos sobre la importancia de la alimentación e incluso, algo más práctico, como puede ser el huerto escolar.

Algunas de las actividades más importantes para la adquisición de conocimientos y hábitos de alimentación sana por los alumnos, son:

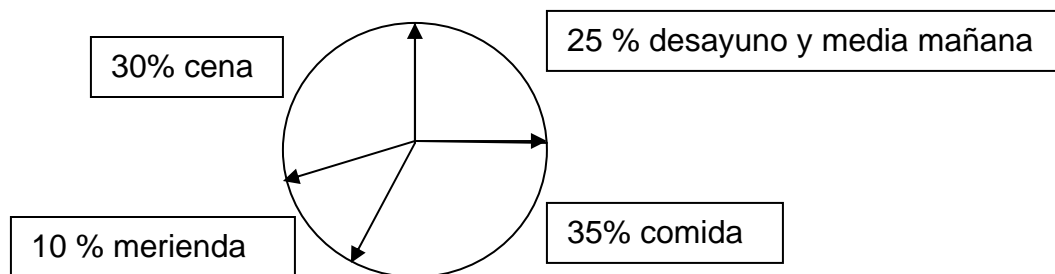
### 3.1 Reuniones informativas con los padres:

Estas reuniones tendrán como objetivo fundamental hacer reflexionar a los padres, influir en ellos y concienciarlos de la importancia que tiene una buena alimentación en sus hijos.

Los contenidos que podemos tratar en estas reuniones son:

- ¿qué alimentos necesita nuestro hijo y en qué medida?

Esta cuestión será el punto fundamental que trabajaremos a lo largo de toda la reunión. Explicaremos a los padres, que los alumnos de edades comprendidas entre 6-12 años necesitan los siguientes porcentajes nutritivos a lo largo del día:



- El desayuno es una de las comidas más importantes del día, y debería ser junto con la media mañana, el 25 % de las necesidades nutritivas del niño. A veces, los niños llegan al colegio sin haber desayunado, normalmente debido a la prisa que tienen para no llegar tarde al colegio. Pero los padres, deben saber que cuando sus hijos no desayunan en casa, se producirá en ellos una disminución de la atención y del rendimiento en clase.

Por todo ello, es preferible que el niño se levante bastante rato antes de la entrada a clase, para poder desayunar bien y tranquilo.

Tras el desayuno, después de algunas horas de clase, los niños salen al recreo y toman la comida de la media mañana, la cual debería ser algo como fruta, yogurt o un bocadillo.

Si queremos, podemos plantear a los padres la realización conjunta de un plan de media mañana para todos los niños. Los padres se comprometerán a seguirlo durante todo el curso para propiciar la buena alimentación de sus hijos, y el maestro se encargará todos los días de comprobar si todos los niños traen al recreo la comida adecuada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 –DICIEMBRE DE 2008

Un ejemplo de este plan de comidas podría ser:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Yogurt y fruta	Bocadillo y zumo	Yogurt y fruta	Galletas y batido	Bocadillo y zumo

Tras haber hablado del desayuno y la media mañana, pasaré ahora a hablar del resto de comida a lo largo del día:

- La comida es la parte del día donde el niño debe recoger más nutrientes (35%). La comida, normalmente los niños, o la hacen en el comedor escolar o en sus casas. En ambos sitios, la dieta debe ser sana, variada y equilibrada, donde el postre fundamentalmente debe ser la fruta.
- La merienda debe ser una parte de la dieta suave, no debe ser excesiva. Normalmente, la hora de la merienda les gusta a todos los niños, y debe estar formada por lácteos, frutas o bocadillo.

La merienda-cena puede ser una opción buena siempre y cuando se componga de unos alimentos completos. Una buena merienda-cena podría ser un bocadillo de tortilla y una fruta, y antes de ir a la cama un vaso de leche o un yogurt.

- La cena estará compuesta por una serie de alimentos suaves como sopas, purés o ensaladas y será complementada con otros alimentos como carnes o pescados, en función de lo que se haya comido al mediodía.

Se intentará que la hora de la cena no sea muy tarde, para que el niño no esté cansado y para que no se vaya a dormir con el estómago demasiado lleno.

### 3.2 El comedor escolar

El comedor escolar es una buena opción para aquellos niños que no tienen una buena dieta, o para los padres que no tienen tiempo de preparar la comida porque están trabajando.

La hora del comedor es a las 14:00, justo cuando los niños han terminado su horario escolar, y se realiza dentro del mismo colegio, garantizando que los niños están atendidos y controlados en todo momento.

Debido a la gran importancia de una buena alimentación, el comedor establecerá un plan de comidas durante toda la semana para garantizar la variedad de alimentos en la dieta de los niños.

Un ejemplo de plan semanal de comidas de un comedor escolar podría ser el siguiente:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º Ensalada de lechuga 2º Guiso de carne con patatas, zanahorias y guisantes Postre: Manzana o plátano	1º Crema de verduras 2º Arroz blanco con huevo frito y salsa de tomate Postre: Yogurt o helado	1º Ensalada de pollo 2º Lentejas Postre: Macedonia de frutas	1º Ensalada de tomate 2º Canelones de carne picada Postre: Naranja o kiwi	1º Gazpacho 2º Cocido de garbanzos Postre: Pera o melocotón

### 3.3 El huerto escolar

Una buena manera de mejorar los hábitos alimentarios de nuestros alumnos es a través del huerto escolar, donde todos participarán plantando, regando, cuidando, abonando y recogiendo las diferentes frutas y hortalizas.

Mediante la participación y ayuda a los maestros en el huerto, estaremos también fomentando las relaciones entre los compañeros, así como actitudes como la cooperación, la solidaridad y la ayuda.

Para garantizar el funcionamiento del huerto escolar, debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Habrá una participación y colaboración activa entre padres, maestros y alumnos.
- Todos los niños ayudarán en la producción y cuidado de los alimentos
- Se enseñará el gran valor nutricional de las verduras y hortalizas cultivadas en el huerto

Todos estos aspectos son piezas fundamentales para que todos nuestros alumnos de Educación Primaria fomenten sus capacidades, mejoren sus actitudes y logren una alimentación más sana.

Las actividades más importantes que llevarán a cabo los alumnos en el huerto escolar, con la ayuda de sus maestros son:

- Preparación del terreno: eliminar las malas hierbas, expulsión de materiales extraños, nivelación del suelo, abono...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 –DICIEMBRE DE 2008

- Selección de las verduras y hortalizas que se van a plantar en cada parte del huerto
- Trasplante de las plantas
- Regar, fertilizar, abonar, escardar...
- Control de malezas
- Control de plagas y enfermedades usando métodos orgánicos
- Observación del crecimiento de los cultivos
- Cosecha de verduras y hortalizas

#### 4. CONCLUSIÓN

La alimentación es un tema de vital importancia en el desarrollo de los niños. Los niños deben ir bien alimentados al colegio para garantizar su participación y atención en todas las actividades desarrolladas a lo largo del día.

Algunas propuestas para hacer reflexionar tanto a padres como alumnos sobre la importancia de la alimentación son las reuniones con los padres para darles información, el comedor escolar donde se garantiza un plan semanal de comidas variadas y equilibradas, y el huerto escolar, en el que los alumnos, mediante el acercamiento a la realidad sobre cómo se obtienen las verduras y hortalizas podrán ir reflexionando sobre su propia alimentación.

Por todo ello, debemos tener en cuenta que los maestros no sólo debemos dedicarnos a la transmisión de conocimientos, sino que debemos ayudar al alumno en todo, garantizando su buen desarrollo y su inclusión satisfactoria en la sociedad.

#### 5. BIBLIOGRAFÍA

- Zamora Rodríguez, P(1997). *La alimentación infantil natural: Una guía completa de nutrición Infantil: Recetas desde la lactancia a la edad escolar*. RBA libros
- Martínez Álvarez, J.R(2009). *Manual de alimentación equilibrada: en el comedor escolar y en la casa*. Cto Medicina

Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Leticia Benítez Rodríguez
- Centro, localidad, provincia: Granada
- E-mail: leticia.benitez.rodriguez@gmail.com