



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

## “LA ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA”

AUTORÍA ANA BELÉN PADILLA VALENZUELA
TEMÁTICA ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

### Resumen

La alimentación es un hábito muy importante para la salud y el desarrollo de los niños y niñas. Los momentos de alimentación debemos considerarlos educativos, tanto por parte de los educadores como de los familiares, por ello será imprescindible una colaboración entre ambos.

### Palabras clave

- Alimentación en niños y niñas.
- Lactancia materna.
- Clasificación de los alimentos.
- Un buen desayuno.
- Sustancias nutritivas.
- Niños y niñas con falta de apetito.
- Características de la familia de los niños y niñas que presentan problemas de alimentación.
- Los niños y niñas obesos.

### 1. LA ALIMENTACIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS

La educación alimentaria se realiza con el establecimiento de rutinas. Al hablar de rutinas no significa que estas sean monótonas y repetitivas (los niños prefieren las rutinas puesto que les da seguridad), sino que deben ir introduciendo factores nuevos paulatinamente. De esta forma el niño podrá probar nuevas texturas, sabores, aromas, etc. Con esto se pretende que el niño y la niña varíe sus dietas y hábitos.

Al mismo tiempo que se enriquece la experiencia gastronómica en los infantes, también debe aportarse una dieta equilibrada.

Por tanto la dieta de los sujetos debe ser variada y suficiente, con carne, pescado, legumbres, cereales, frutas, verduras y con un aporte de lácteos.

### 2. LACTANCIA MATERNA

Los seres humanos presentamos un índice de crecimiento corporal más lento que el de los animales, ya que el pleno desarrollo físico lo alcanzamos en la adolescencia, aunque el desarrollo cerebral y del sistema nervioso central se desarrolla al llegar a la edad de los dos años. La leche



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 38 – ENERO DE 2011

humana, contiene menos grasas saturadas y menos proteínas que la de los animales, pero más ácidos grasos esenciales para ayudar al desarrollo del cerebro, el sistema nervioso y el sistema inmunológico.

En general, los bebés que se amamantan tienen mayores niveles de calcio en sangre que los que toman biberón. Pues será decisión de los padres elegir el tipo de alimentación de sus hijos.

La leche producida en los días después al parto se llama calostro, proporcionan nutrientes y agua, así como inmunoglobulinas (agentes infecciosos), esenciales para este primer periodo.

Además de ello, la lactancia materna tiene muchas ventajas, entre ellas destacaremos:

- Bacteriológicamente segura y fresca.
- Contiene gran variedad de anticuerpos protegiendo al bebé de infecciones
- Favorece un contacto entre la madre y el niño

Pero no solo la lactancia materna presenta ventajas, también inconvenientes, entre ellos:

- Tiempo y disponibilidad por parte de la madre a cualquier hora, tanto del día como de la noche
- El suministro de leche puede ser insuficiente, recurriendo en tal caso al complemento del biberón.

Se han realizado numerosas investigaciones sobre cocientes intelectuales en niños alimentados con leche materna y con biberón. El resultado es que en el primer caso presentan un cociente intelectual superior, puesto que se especula que la leche materna contiene un ácido graso esencial llamado ácido decosahexanoico (ADH).

### 3. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos se pueden clasificar de muchas maneras: por su origen, por su composición o por su origen industrial entre otras maneras.

Grupos de alimentos:

- a) Los cereales: El ejemplo más conocido de producto cerealista es el pan, también encontramos las pastas.
- b) Raíces y tubérculos harinosos: Nos encontramos la patata, el boniato, la mandioca y la tapioca.
- c) Azúcares: El azúcar es un alimento de elevado consumo directo y presente en muchas preparaciones alimenticias. También se incluye la miel y los jarabes en este grupo.
- d) Legumbres, semillas y frutos secos: Las principales legumbres consumidas por el hombre como alimento son las lentejas, los guisantes, las habichuelas, frijoles, judías verdes, habas, garbanzos, altramuces, habas de soja y cacahuetes. Los principales frutos secos son las almendras, avellanas, piñones, anacardos, pipas de calabaza, nueces, nueces pacanas, pistachos, cañamones, castañas, etc.
- e) Verduras: En este grupo cabe destacar las espinacas, col, lechuga, zanahorias, apio, rábano,



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 38 – ENERO DE 2011

alcachofa, etc.

f) Frutas: Las frutas son un grupo de alimentos muy atractivo, es enorme la variedad de frutas disponibles: albaricoques, aguacates, bananas, frambuesas, pomelos, etc.

La principal aportación nutricional de las frutas son la vitamina C y los minerales, junto con azúcares y fibra.

g) Carnes, pescado, huevos y otras fuentes de proteínas: es el grupo de alimentos proteicos por excelencia.

h) Leche y productos lácteos: Es el único alimento que toma el recién nacido por mucho tiempo, es pues, un alimento completo, ya que les da los nutrientes que van necesitando a la velocidad y ritmo adecuado para su máximo aprovechamiento.

l) Aceites y grasas: El origen de las grasas es dispar, unos proceden de frutos como el aceite de oliva, otros se extraen de semillas ( aceite de girasol,) y otros se extraen de una parte de las semillas (aceite de coco). Por otro lado, las grasas animales más comunes son la mantequilla y la manteca de cerdo.

j) Bebidas: La bebida más adecuada a las necesidades de todos los seres humanos es el agua. Las bebidas podemos clasificarlas en alcohólicas y en no alcohólicas. No cabe duda de que el alcohol debe estar totalmente prohibido.

k) Suplementos y especias: Las especias tienen sabores poderosos, por ello con pequeñas cantidades se nota su presencia. Hay dos grupos de especias, las que modifican el sabor y las que excitan el paladar. En las primeras se incluyen entre otras el orégano, canela, vainilla y romero. Y en las segundas destacamos el clavo, el pimentón y la pimienta.

## 4. UN BUEN DESAYUNO

### 4.1 Desayuno en casa

Los niños y niñas deberán aprender unas pautas adecuadas de alimentación, ya que son las que seguirán a lo largo de toda la vida.

Los cuidadores de los niños deberán evitar en todo momento que la hora de la comida se convierta en batallas de hábitos alimenticios remilgados. Los niños y niñas son más susceptibles que los adultos a las consecuencias de una alimentación deficiente. Necesitan además de nutrientes para mantener las actividades diarias, unos para crecer, mayores que las de los adultos. Por lo que la concentración de calorías deberá poseer más nutrientes.

Una comida fundamental para el comienzo del día son los desayunos, estos serán muy importantes para los niños y niñas.

El desayuno ofrece un buen comienzo nutritivo para la jornada. Se ha demostrado que los alumnos y alumnas se comportan de forma descuidada y poco atenta a última hora de la mañana si no han desayunado.

Para un buen desayuno se recomiendan cereales y leche. Los cereales están bien enriquecidos con vitaminas y minerales, así como la vitamina B, y la leche proporciona proteínas y calcio. Esta se recomienda tomar entera para niños menores de dos años, pero a partir de esta edad se les puede dar semidesnatada si reciben suficientes calorías de otras fuentes, iniciándoles en la desnatada a partir de los cinco años.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

#### 4.2 Comida a media mañana

En la mayoría de los colegios los niños y niñas de educación infantil llevan a clase para tomar a media mañana un desayuno que han establecido previamente los maestros y maestras, para que tengan una alimentación rica y variada a lo largo de la semana. La base de un desayuno sano y un buen ejemplo sería:

- Lunes: lácteos (leche, batidos, yogurt...) o zumos de frutas como manzana o naranja.
- Martes: sándwich o bocadillos, preferentemente con pan integral, de cuatro cereales o moreno.
- Miércoles: fruta fresca y variada, para que los niños prueben variedades y distintos sabores.
- Jueves: sandwich o bocadillos.
- Viernes: pastel, bollo o galletas, se recomiendan de fabricación casera.

#### 5. SUSTANCIAS NUTRITIVAS

Los alimentos que aportan al organismo materias asimilables que cumplen una función nutritiva son sustancias que se clasifican en cinco grandes grupos:

##### - Proteínas

Las proteínas contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, pero además nitrógeno y azufre. Las que proceden de origen animal son más valiosas para la alimentación humana. Podemos encontrarla en la clara de huevo, en la leche, el queso, pescado y la carne.

##### - Grasas

Algunas grasas del cuerpo son esenciales, protegen órganos esenciales como el hígado y los riñones y sirven para mantener el calor corporal. Se encuentran esencialmente en los alimentos de origen animal y en menor proporción en las frutas y hortalizas.

##### - Hidratos de carbono

Abarca una amplia gama de sustancias, desde hidratos de carbono simples (azúcares) hasta los complejos (fibra), la mayoría tienen su origen en fuentes vegetales: cereales, verdura y fruta.

##### - Vitaminas

Nuestro organismo las necesita para desarrollar funciones distintas del simple aporte de energía.

Las vitaminas se clasifican habitualmente en dos grandes grupos:

- Vitaminas liposolubles
- Vitaminas hidrosolubles

Las primeras, como su nombre indica, son solubles en disolventes orgánicos, lípidos, etc., y se encuentran en alimentos en los que hay abundancia de grasas o fracciones solubles en ellas, mientras que las hidrosolubles son las que se disuelven en agua. Esta diferenciación es sobre todo metodológica, pero es cómoda y universalmente aceptada.

Las vitaminas liposolubles comprenden los siguientes compuestos:

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 38 – ENERO DE 2011

Vitamina A  
Vitamina D  
Vitamina E  
Vitamina k

Las vitaminas hidrosolubles comprenden los siguientes compuestos:

Vitamina C  
Tiamina  
Riboflavina  
Niacina  
Vitamina B6  
Biotina  
Ácido pantoténico  
Folato o ácido fólico  
Vitamina B12

#### - Minerales

Son sustancias inorgánicas que llevan a cabo una amplia gama de funciones vitales en todo el cuerpo.

Las funciones principales de los minerales son:

- Constituyentes de los huesos y los dientes (calcio, fósforo y magnesio)
- Sales solubles que ayudan a controlar la composición de los líquidos del cuerpo (sodio, cloro, potasio, magnesio y fósforo)
- Como componentes esenciales de las enzimas y otras proteínas, tales como la hemoglobina (hierro y fósforo)

### **6. NIÑOS Y NIÑAS QUE NO TIENEN GANAS DE COMER**

Hoy día son muchos las niñas y los niños que no tienen ganas de comer ni interés alguno por la comida que los padres, madres o cuidadores les ofrece.

Cuando llega la hora de la comida tanto los niños como las niñas hacen malos gestos con la boca, no toleran algún olor de la comida, dicen que huele mal y se oponen a sentarse en la mesa, entre otras cosas.

Por parte del niño y la niña muchas veces ocurre esto por:

- Lo utilizan como medio para llamar la atención de sus familias.
- Medio para obtener una recompensa después.
- Tener actitud caprichosa por las comidas.

Cuando esto ocurre en el hogar familiar muchos de los padres y madres se desesperan y por el mero hecho de que sus hijos e hijas coman, les hacen comidas especiales, comidas que a los niños y



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 38 – ENERO DE 2011

niñas les gusta. De esta manera se oponen a comerse un guisado o verdura entre otras cosas pero sí admiten comer pasta, carne o patatas. Claro está que estas preferencias en alimentos son diferentes en unos niños y otros.

En el hogar familiar los niños y niñas saben que están en su terrero, pues eso les da ventajas para exigir más lo que quieren. Algo que no ocurre de la misma manera cuando se encuentran en el comedor escolar.

Muchos de los niños y niñas que están en el comedor escolar son porque sus padres y madres trabajan y no pueden ocuparse de la alimentación por falta de tiempo, pues optan por apuntar a sus hijos e hijas al mismo.

Cuando los niños y niñas que tienen estos problemas de alimentación y tienen que comer frente a desconocidos y no la comida que ellos eligen, sino la que le ponen los mayores, se oponen mediante gritos y lloros, pues se encuentran en un lugar desconocido, con personas que tienen menos apego, pues por ello reaccionan de esa manera.

Algunas pautas para que los padres y madres tengan en cuenta en los momentos de alimentación en sus casas, son:

- Establecer un menú para sus hijos.
- El menú debe ser rígido.
- Los padres y madres deberán acompañar al niño y la niña en el momento de la comida, con lo cual toda la familia comerá unida.
- Deberán sentarse todos en la misma mesa.
- La comida deberá ser igual para todos los miembros de la familia.
- Fomentar la autonomía permitiéndoles comer ellos solos.
- Establecer un horario máximo de 40 minutos para que coman sus hijos, una vez terminados los cuarenta minutos retirar el plato de comida aunque no se lo hayan comido, y evitar que coman nada hasta la próxima comida.
- La televisión deberá permanecer apagada.
- En el momento de la comida los padres deben iniciar un diálogo con sus hijos e hijas sobre aquellos hechos más importantes que hayan ocurrido a lo largo del día.
- Evitar que en el momento de la comida se produzcan riñas y discusiones.
- Alabar al niño verbalmente cada vez que prueba la comida que nunca había hecho, para de esta manera reforzar la conducta.

Si los padres y madres intentan cumplir estas pautas o indicaciones podrán comprobar que los momentos de la comida cambiarán, en unos niños y niñas de forma inmediata, y en otros de forma más paulatina.

## 7. LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Una forma sana y divertida de aprender el número y los tipos de alimentos recomendados para una buena alimentación es a través de la pirámide de los alimentos.

Pues esta pirámide muestra de forma atractiva los alimentos que deben ser comidos en mayor cantidad y lo que tienen que ser en menor cantidad.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 38 – ENERO DE 2011

Esta distribución de los alimentos es recomendada de igual manera tanto a niños y niñas, a adultos y ancianos.

En la parte superior de la pirámide se presentarán alimentos que debe ser consumido con un uso moderado, pues a medida que se descende por la pirámide, los alimentos deberán ser consumidos de manera más frecuente a lo largo de los días.

De esta manera, podemos distribuir los alimentos en un total de seis grupos:

- En el primer grupo, estarían los alimentos que debemos consumir con más moderación, pues su consumo debe ser moderado porque contienen muchas grasas, entre los alimentos que nos podemos encontrar en este grupo destacamos los dulces, los helados y diferentes golosinas.
- En el segundo grupo, estarían los lácteos, entre ellos la mantequilla, el queso, la leche y el yogurt.
- En el tercer grupo estarían los de origen animal en todas sus variedades, la carne, el pescado y los huevos.
- El cuarto grupo estaría formado por todo tipo de hortalizas en general, entre las que podemos destacar las lechugas, los tomates y las espinacas.
- El quinto grupo estaría compuesto por las frutas, en toda su variedad, entre ellas destacamos las fresas, los plátanos, las peras, las manzanas, las cerezas, las naranjas, las mandarinas, la sandía y los melones.
- En último lugar, el sexto puesto, sería para los alimentos como los cereales, las pastas, el arroz y el pan. Estos son los que debemos comer mayor número de veces.

## **8. CARACTERÍSTICAS DE LA FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE PRESENTAN PROBLEMAS DE ALIMENTACIÓN.**

En ocasiones, son las familias quienes no proporcionan al niño y la niña una adecuada alimentación. El problema pues, está básicamente en ciertas ocasiones en los padres, madres o cuidadores y cuidadoras.

Las características de la familia son:

- Padres y madres que conceden extrema importancia a la apariencia física.
- Padres y madres con expectativas demasiado altas para sus hijos e hijas.
- Miembros de la familia con problemas de alcohol.
- Miembros de la familia con problemas de depresión.
- Malos tratos.
- Abandono.
- Existencia de moteos familiares sin mala intención como “gordi, gorda o flaca”.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 38 – ENERO DE 2011

## 9. LOS NIÑOS Y NIÑAS OBESOS.

Son muchas las razones de que se den obesidad en la sociedad actual. Parece ser que la mayoría de los niños y niñas son obesos por disponer de comida tanto en cantidad como en variedad superior a la necesaria para poder vivir.

Otra razón muy importante es la vida sedentaria que llevan muchos niños, en la que el único deporte que hacen es el que se lleva a cabo en los colegios.

Pues muchos niños y niñas de hoy día no juegan y se relacionan como hace años, en los que el juego colectivo y al aire libre predominaba.

Hoy día los niños cuando salen del colegio están ansiosos por jugar a juegos tecnológicos como las videoconsolas, donde permanecen sentados frente al televisor o similares.

No podemos olvidar que los adultos somos modelos a seguir para los niños y las niñas, y lo que nosotros hagamos es lo que van a hacer ellos, si no practicamos deporte, ni tenemos buenos hábitos alimenticios los niños no los tendrán.

Algunas causas que explican la obesidad infantil son:

- Causas genéticas.
- Causas fisiológicas.
- Falta de educación materna, muchos niños son sobrealimentados.
- Problemas psíquicos en la madre, ya que piensan que un niño flaco no está bien alimentado.

## 10. CONCLUSIÓN

Actualmente en algunos hogares familiares son muy pocas las veces que se sientan en la mesa toda la familia para comer juntos. Esto es debido principalmente a los horarios de trabajo tanto del padre como de la madre, que en muchas ocasiones por falta de tiempo incluso no se sientan para comer.

Debido al poco tiempo del que disponen las familias en muchos casos optan por dejar a sus hijos e hijas en el comedor escolar.

Los niños y niñas aprenden tanto en el colegio como en el hogar familiar ciertos hábitos y normas, pero en ocasiones olvidamos que, nosotros los adultos somos sus modelos a seguir, y por tanto antes de aplicar ciertas normas a los niños y niñas debemos realizarlas nosotros en primer lugar, para que de esta manera ellos nos imiten. Hablamos de ciertas normas como lavarnos las manos antes de comer y limpiarnos los dientes después.

Por ello, es imprescindible y necesario que las familias y la escuela actúen de forma conjunta en la educación de sus hijos e hijas, pues de esta manera llevarán a cabo normas conjuntamente, lo que supondrá para el niño un mayor aprendizaje de las mismas.

## 7. BIBLIOGRAFIA

- Doyle, W. (1994). *Una alimentación sana*. Madrid: Pirámide.
- Alemany, M. (1999). *Enciclopedia de las dietas y la nutrición*. Barcelona: Planeta.
- Genovard, c y otros. (1987). *Problemas emocionales en el niño*. Barcelona: Herder.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 38 – ENERO DE 2011

Autoría

---

- Nombre y Apellidos: ANA BELÉN PADILLA VALENZUELA
- Centro, localidad, provincia: CÓRDOBA
- E-mail: [anabelenpadilla@gmail.com](mailto:anabelenpadilla@gmail.com)