



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

“¡ A COMER SANO !”

AUTORÍA Mª LUCIA CABRERA MENDEZ
TEMÁTICA EDUCACION PARA LA SALUD
ETAPA EDUCACION PRIMARIA

Resumen

Con la llegada de cole vuelven los madrugones, la jornada de clases las actividades extraescolares, los deberes, las pesadas mochilas...Después de dos meses de vacaciones, a los niños les cuesta volver a la rutina y es normal que se sientan más cansados; una alimentación adecuada es fundamental para recuperar fuerzas.

Como premisa general y básica, es importante destacar que la alimentación de los pequeños debe ser nutritiva, saludable, rica y, dentro de las posibilidades, "divertida".

Enseñar una buena educación y unos buenos modales a la hora de la comida a los niños comprende no solo como agarrar bien los cubiertos, como poner bien la mesa, saber lo que se permite o no hacer en ella, sino que también debe hacer hincapié en la actitud que se debe tener frente al resto de personas sentadas a la mesa y frente a la comida.

Palabras clave

Desayuno, alimentación sano, frutas, verduras, rutina, hábitos e higiene

1. PROBLEMAS DE ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO/A

Las alteraciones de comida, pueden tener lugar por exceso y por defecto. Curiosamente el exceso de la conducta de comer se da fundamentalmente en los adultos y su defecto en los niños o jóvenes (que son los que están creciendo y verdaderamente necesitan estar bien alimentados). Los adultos tienden a preocuparse demasiado porque los niños/as coman, temiendo quizá que puedan



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

carecer de un bien preciado, todos quieren tener un bebé gordito. Estos adultos que tanto sufren por no poder comer lo que quieren, ponen a los niños en la situación de tener que comer lo que no quieren.

Una de las primeras condiciones para crear una buena relación niños-comida es la paciencia. Las prisas y la obligación son enemigos de los buenos hábitos alimentarios. Los padres deben mostrar una actitud saludable y positiva hacia la comida considerando todos los aspectos que en ella confluyen: en el supermercado, en la cocina, sentados en la mesa, etc.

Es muy importante que el mundo de la comida esté rodeado de estímulos agradables y positivos. No es recomendable que mientras se come se hable de problemas o se discuta.

Tampoco la comida se utilizará como premio o castigo ni para tranquilizar al niño/a. La comida es un fin en sí misma por lo tanto no puede ser un medio para conseguir cosas ni tampoco para que los padres/madres estén contentos.

Si el niño/a atribuye a la comida un valor emocional podemos terminar teniendo una mala relación con los alimentos. Así mismo si los padres/madres convierten al niño/a en un “pinche de cocina”, colaborando en tareas adecuadas a su edad, y le piden que acuda con ellos al supermercado metiendo algunas cosas en la cesta o ayudando en el menú semanal harán más positivo el mundo de los alimentos y conseguirán una buena relación con ellos.

Es aconsejable que el niño/a se sienta en la mesa con la familia cuanto antes y respete el horario de comidas. La rutina tranquiliza al niño/a y le da seguridad. Aquí muestro un ritual orientativo que seguro más de uno conoce y pone en práctica o ha puesto más de una vez:

Antes de empezar a comer:

- Lavarse las manos
- Ayudar en la preparación de algún alimento
- Ayudar a poner la mesa
- Sentarse con una posición adecuada

Después de comer:

- Ayudar a recoger la mesa
- Lavarse las manos
- Cepillarse los dientes



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

2. OBJETIVOS DE UNA ALIMENTACION SANA

Con la ayuda y participación de la familia debemos tener unos objetivos para educar a los niños/as a comer de forma saludable, con el tiempo v se convertirá en un buen hábito. Entre los objetivos que podemos empezar trabajando son:

Evitar el consumo de alimentos y caramelos mientras el niño mira la televisión o está inactivo.

Mantener un esquema ordenado de alimentación con cuatro comidas diarias y un desayuno escolar saludable.

Evitar la asociación entre premios o regalos con alimentos o golosinas.

No cambiar el almuerzo por un yogur o postre lácteo porque "al niño no le gusta la comida".

Evitar el consumo frecuente de bebidas azucaradas o gaseosas junto a las comidas y, en su lugar, favorecer la ingesta de agua.

Aumentar el consumo de alimentos saludables como frutas y verduras en la dieta del niño

Disminuir el consumo de bollería en desayunos y meriendas.

Mantener un una higiene diaria antes, después y durante las comidas.

Aprender a manejar poscubiertos y hacernos autónomos en la mesa.

Cooperar en la preparación de los alimentos en casa.

3. METODOLOGIA PARA UNA BUENA ALIMENTACION

Con la ayuda de la familia, vamos a enseñar al niño/a a comer sano. Para ello vamos a elaborar un desayuno compartido donde cada niño traerá al aula un alimento sano. Antes de comenzar dicho desayuno hablaremos de los diferentes alimentos y que nos aportan para estar sanos, fuertes y poder seguir creciendo. Una vez realizado dicho proceso pondremos la mesa para disfrutar del desayuno y tendremos en cuenta las normas de higiene.

Durante dicho periodo se elaborará mediante consenso mutuo unas normas para los desayunos en el cole. Así podemos llegar al acuerdo



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

Lunes un bocadillo y un zumo

Martes unas piezas de fruta

Miércoles bollería casera

Jueves unos lácteos

Viernes dejamos que sean los niños/as quienes elijan que tomar

Realizamos en el aula y con la colaboración de los padres/madres y abuelos/as diferentes talleres. Para ello los niños/as investigan y preparan una receta con ayuda de los familiares que después vengan al aula, consultamos libros de recetas e incluso miramos en Internet el proceso de elaboración del alimento a preparar. Entre algunos de los talleres a realizar son:

- Elaboración de una tarta de galletas
- Elaboración de zumos y limonadas
- Hacemos macedonias de frutas
- Transformamos la leche

Otra actividad a realizar será la planificamos un menú infantil donde van a participar los niños. Previamente iremos al mercado para ver los diferentes tipos de alimentos. El menú puede ser el siguiente:

Desayuno en casa antes de ir al cole:

- leche con cereales o galletas
- una pequeña tostada de mantequilla, mermelada
- fruta

A media mañana en el cole:

- Pequeño bocadillo
- Pieza de fruta
- Zumo o batido



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

- Pequeño bocadillo
- Yogur

Comida:

- Legumbres con verdura
- Puré de verduras
- Arroz
- Pastas
- Sopas
- Carnes
- Pescados
- Huevo y ensalada
- Pan
- Fruta

Merienda:

- Un pequeño bocadillo
- Un zumo de frutas
- Un lácteo

Cena:

- Sopa de verduras o un puré
- Pescado y verdura
- Huevo y verdura
- Pan
- Fruta
- Lácteo



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

4. TRASTORNOS DE ALIMENTACION EN NIÑOS/AS

Inapetencia

Un niño pequeño no sabe convencernos con sus palabras cuando quiere captar nuestra atención. Una buena forma de captar nuestro interés puede ser no comer. Entre los 2 y los 7/8 años la mayor parte de los niños pasan por más de un episodio de inapetencia que se resuelven de forma espontánea sin originar ningún problema. Un niño sano al que se le ofrece regularmente una comida adecuada, no se alimenta mal, aunque tome muy poca cantidad e incluso algún día casi no coma nada.

Si no come, no sirve de mucho insistir o castigarle, es mejor emplear una actitud más tranquila, quitándole importancia al hecho de no comer. De la misma forma, tampoco se le debe premiar el que coma, pues le haríamos entender que cuando come nos hace un favor

Sobrealimentación

Por el contrario a la inapetencia, con la sobrealimentación puede ocasionar trastornos tan peligrosos como la obesidad infantil que después se puede convertir en obesidad en la edad adulta. Puede ser frecuente un exceso de proteínas en la dieta de los/as niños/as, dicho exceso puede llegar a ocasionar trastornos.

No comer alimentos que no son conocidos.

Hay platos a los que lo niños suelen tener una especial "aversión" como suele ser el caso de muchas verduras, algunos pescados y determinados purés. Lo mejor que podemos hacer es tratar de darles este tipo de alimentos, disimulados en otras recetas como pueden ser unas croquetas de verduras o un puré de verduras con sabor a queso, o alguna receta similar de gusto agradable al niño. Lo mejor es empezar por cantidades muy pequeñas cuando el niño/a sienta verdadero apetito. En clase se fomentarán la alimentación con dichos alimentos trabajando por aportes de vitaminas y sus posibles carencias.

Comer a deshoras

Hay muchos/as niños/as que tienen por costumbre comer a la hora que le apetece, excepto en las horas de la comida. Estos niños/as casi siempre llevan al colegio con un chicle, unos caramelos, una bolsa de gusanitos para después de comer cualquier alimento de bollería industrial. Con ellos tenemos que mantener la disciplina horaria de las comidas y evitar el consumo de las llamadas "chucherías" en el centro y en el aula.



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

Anorexia

Cuando observemos un niño/a que evita la ingesta de comida durante un periodo de tiempo elevado, que tiene una bajada importante de peso, podría ser anorexia. Si creemos que un niño/a padece de trastorno de la conducta alimentaria debemos expresar nuestra preocupación de una manera franca y cuidadosa. Sutilmente pero con firmeza debemos informar a la familia para que busque ayuda profesional.

5. COMER MEJOR

Para favorecer que los niños/as puedan comer mejor, evitaremos en la medida de lo posible, las recompensas materiales; es decir, premiarle si come con tal o cual cosa. No debe acostumbrarse a esto. Es mejor la opción de recompensas no materiales. Podemos hacerle ver al niño/a que si no come lo que le ponemos no podrá salir al parque con sus amigos, no podrá ver su serie favorita o no podrá ir de visita a la finca de unos amigos. No obstante, es mejor no tener que recurrir a estos términos. Hay que hacerle ver que comer es una obligación no un capricho o un favor que nos hacen.

Solo hace falta tener un poco de paciencia con ellos/as. Las horas de comer, tanto para la comida como para la cena, son las horas idóneas para tratar temas sobre las buenas formas en la mesa, teniendo siempre en cuenta que estamos tratando con niños/as. Utilizar el diálogo y procurar evitar, en todo momento, alguna actitud agresiva. Si les enseñamos desde pequeños algunas de estas normas:

Proponemos un menú escrito para toda la semana. Este menú, será el mismo que el resto de la familia. El escribirlo evitará que se hagan cambios para adaptarse más a sus gustos, en el caso de que no quiera comérselo.

Comer siempre en el mismo lugar. Los niños/as se sienten mejor si se respetan sus rutinas. Si una vez come en la cocina, otra en el salón y al día siguiente en casa de la abuela, se distrae mucho.

Evitar distracciones. La televisión no debe ser su compañero habitual en la comida. Si durante ese momento proliferan los juegos, cuentos o disfraces, tenderá a prolongarlo para que dure más la "función". Nosotros mismos le estaremos apartando del objetivo, que es comer.

Limitar el tiempo. Los niños/as pequeños no suelen tener buenas referencias del tiempo que emplean en hacer algo. Para ayudarles se les puede poner un cronómetro de cocina, de los que se emplean para controlar el tiempo de cocción de los alimentos. Un niño/a suele comer en unos 30 minutos. Debemos ser flexibles en cierto modo.



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

No ofrecer un plato alternativo si no quiere comer. Le ofreceremos una sola comida y si no quiere, pues no pasa nada. Se queda sin comer y no se le da otro plato distinto, pero sin dramas ni castigos. A un niño/a sano no le pasa nada si no le insistimos, ni le reñimos por no comer

Para conseguir que tome un alimento nuevo, haremos lo mismo: sólo se lo ofreceremos, sin una mayor insistencia por nuestra parte. Probablemente las primeras veces lo rechace, pero cuando el plato se repite, si no se le ha forzado antes, suele aceptarlo. Démosle tiempo, pero no otro alimento alternativo. Casi todo el mundo tiene alguna comida que le gusta menos, eso se le debe respetar, pero sin afectar a grupos completos de alimentos (que “no quiero ninguna verdura”). Será mucho más fácil lograr que tenga una dieta equilibrada si el niño está acostumbrado a ver a los adultos de la casa tomar esos mismos alimentos. Si nunca ve a sus padres tomar verduras pensará, de modo más o menos consciente, que deben tener “algo malo”, porque si no, sus padres las comerían.

Procuraremos no servirle mucha cantidad de platos que no le gusten demasiado (acelgas, purés, etc.) Si está en un mesa con otras personas (una cena familiar o de amigos) y el niño/a no come, retiramos el plato sin discutir, para pasar al siguiente, pero no montamos ninguna escena. Si luego, a media tarde o por la noche tiene hambre, le debe recordar que no podrá tomar nada hasta el horario de la siguiente comida. Tampoco en el caso contrario, niños/as que comen mucho de todo, deberá servirle grandes raciones, ya que no es conveniente ni para su estómago ni para su salud.

Bibliografía:

BERNABÉ TIERNO: “Tu hijo: problemas y conflictos”
Ediciones Temas de Hoy. Colección Fin de siglo. 4ª edición, Madrid 1994

BRIDGET SWINNEY: “Comidas sanas, niños sanos” Guía de alimentación saludable para que sus hijos gocen de buena salud.
Oniro, S. A.

CARLOS GONZÁLEZ: “Mi niño no me come” Consejos para prevenir y resolver el problema.
Temas de Hoy

CAROLYN MOORE, ROBERT J. SHUKMAN Y MIMI KERR:” La alimentación del niño”
Editorial: Médici

DR. JOHN PEARCE: “Comer, manías y caprichos” Soluciones para niños que no comen o que comen demasiado Paidós Ibérica

PATSY WESTCOTT: “Alimentación sana para bebés y niños pequeños”
Editorial: Hispano Europea, S. A.



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

Autoría

M^a Lucía Cabrera Méndez

CEIP "Nuestra Señora de los Remedios, Ibros, Jaén

Luciacm003@hotmail.com