



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

“ALIMENTACIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL”

AUTORÍA MARTA GALÁN CRUZ
TEMÁTICA ALIMENTACIÓN, HÁBITOS Y EDUCACIÓN
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

La buena salud depende de muchos factores: alimentación, higiene, medio ambiente... De todos ellos la alimentación desempeña una función decisiva para el bienestar general del cuerpo, su desarrollo físico e intelectual del niño.

Es importante hablar de alimentación en Educación Infantil porque es un aspecto destacado del tema transversal de la Educación para la salud.

Es importante trabajarla de forma globalizada y conjuntamente con las familias.

Palabras clave

- Alimentación
- Nutrición
- Dietética

El hombre como todos los seres vivos, necesita alimentarse para sobrevivir. El organismo vivo necesita recibir del exterior alimentos para seguir viviendo, para reparar las pérdidas fisiológicas, para crecer durante la niñez...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

Entendemos por nutrición al conjunto de procesos gracias a los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos, que constituyen los materiales necesarios y esenciales para el mantenimiento de la vida.

La nutrición entre otras:

- Aporta sustancias necesarias para la regulación del metabolismo-
- Aporta los materiales para la formación de estructuras.
- Aporta la energía útil en las funciones corporales.

En cuanto a la alimentación, es la forma y manera de proporcionar al cuerpo humano esos alimentos que le son indispensables. Aunque en el ser humano adquiera otras dimensiones sociales, culturales, económicas y educativas, que hacen que la alimentación pueda ser modificada por diversos factores.

Los factores que influyen en la alimentación son:

- Factores culturales: Estas influencias alcanzan no solo lo que come la gente, sino también la preparación de alimentos y la práctica alimentaria.
- Factores sociales: Influencia que una o varias personas ejercen en el comportamiento alimentario de otras personas.
- Factores neurobiológicos: La alimentación también depende del sustrato anatómico y de la modulación neuroquímica del organismo.
- Factores psicológicos y educativos: Es decir los hábitos relacionados con el mismo.
- Factores económicos: El poder adquisitivo de las familias determina la elección de alimentos.

Dietética, es la parte de la medicina que estudia y analiza la alimentación y su repercusión en las personas.

La alimentación es la consecuencia de una serie de actividades conscientes y voluntarias.

En cambio, la nutrición se realiza de modo involuntario e inconsciente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 FEBRERO DE 2011

De esto se sacan tres importantes conclusiones:

1. Hay muchas maneras de alimentarse y una sola de nutrirse.
2. Puesto que la alimentación es voluntaria y consciente, es susceptible de ser influenciada por la educación. La nutrición al ser involuntaria e inconsciente, no es educable.
3. La nutrición de las personas depende esencialmente, de su alimentación. El organismo utiliza lo que recibe pero no siempre podemos decir que toda persona bien alimentada está bien nutrida por diversas razones. Será la dietética quién nos informe para que nuestra alimentación sea equilibrada y posea todo tipo de nutrientes.

La alimentación en los primeros años es fundamental, tanto desde el punto de vista de las relaciones socio afectivas como desde el punto de vista educativo.

Así mismo, la alimentación ejerce una acción decisiva sobre:

1. El desarrollo físico y el crecimiento.
2. En la mortalidad y morbilidad: La mortalidad es el número de muertes de un país y aumenta con la mala alimentación.

La morbilidad, es la frecuencia de aparición de enfermedades. El índice de morbilidad está muy ligado a la dieta de la población. Numerosas enfermedades están directamente provocadas por defecto o exceso de ingesta de alimentos.

3. En el rendimiento físico e intelectual: Una buena alimentación influye en la capacidad intelectual de las personas. Sin embargo, el cerebro es un órgano que sufre las consecuencias de una mala nutrición.

En cuanto a las cualidades físicas del individuo, una dieta equilibrada contribuye a que la piel, el cabello, los ojos, los dientes y la silueta tengan un aspecto saludable.

Se considera que una alimentación es equilibrada cuando proporciona todos los nutrientes necesarios en las cantidades idóneas para el organismo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 FEBRERO DE 2011

Y para ello la alimentación deberá ser:

- Completa: Ha de aportar una cantidad suficiente de los distintos tipos de nutrientes básicos.
- Equilibrada: Hay que combinar los diferentes nutrientes esenciales en la proporción idónea.
- Variada: Debe basarse en el consumo de alimentos muy diversos, cada uno de los cuales proporciona uno u otro tipo de nutrientes.

Una alimentación equilibrada es el resultado de combinar los alimentos que contengan los nutrientes fundamentales que necesita un individuo, con las necesidades nutritivas de cada persona en función de su edad, sexo, actividad física y demás características individuales.

La alimentación juega un papel muy importante en el desarrollo. Además de aportar la energía necesaria para el organismo.

Las necesidades nutritivas, están en relación con la velocidad de crecimiento y desarrollo del niño, son más importantes cuanto más pequeño es el niño.

Nos encontramos con diversos tipos de nutrientes, en función de sus características físicas y químicas se clasifican en unos grupos elementales:

- Proteínas
- Hidratos de carbono
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales

También se considera nutriente el agua y muy importante para el organismo será la fibra alimentaria.

Cada tipo de nutriente es aprovechado por el organismo de una forma particular:

1. Función plástica o estructural: Como elemento para la construcción de los tejidos y órganos. Se emplean las proteínas y el calcio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 FEBRERO DE 2011

2. Función energética: Como material combustible, para obtener la energía necesaria para el trabajo muscular y el metabolismo en general. Tienen esta finalidad los hidratos de carbono y las grasas.
3. Función reguladora: Como elementos reguladores del metabolismo. Desarrollan esta actividad las vitaminas y minerales.

La rueda de los alimentos es una forma práctica de agrupar los alimentos. Viene enunciada por el programa de Educación en la Alimentación y en la Nutrición (EDALNU). Clasifica los alimentos en 7 grupos y nos permiten confeccionar dietas equilibradas sin esfuerzo.

- Grupo 1: leche y derivados
- Grupo 2: carnes, pescados y huevos
- Grupo 3: legumbres, patatas y frutos secos
- Grupo 4: verduras y hortalizas
- Grupo 5: frutas
- Grupo 6: pan, pasta, cereales, azúcar y dulces
- Grupo 7: grasas, aceites y mantequilla

En la etapa de Educación Infantil debemos dar prioridad a aquellos alimentos fundamentales para el crecimiento del niño

Algunas de las normas que ha de basarse una dieta equilibrada son:

1. Aportación suficiente de alimentos reguladores.
2. Distribución adecuada de los alimentos en las cinco comidas.
3. Utilizar productos naturales y frescos.

La alimentación es en ocasiones una de las mayores fuentes de conflicto. Los padres y educadores deben adoptar una postura serena y firme.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

Los errores alimenticios pueden aparecer incluso en el embarazo. El sobrepeso del bebe es un signo de peligro de obesidad ulterior.

Otro error cometido por la madre es interpretar el llanto como petición de alimento.

Las causas de los trastornos son diversas:

- Biológicas: exceso de apetito
- Culturales: hábitos alimenticios de la familia
- Económicas: nivel de recursos económicos de la familia
- Psicológicas – sociales: no regulación de horarios en la comida

Los trastornos más frecuentes relacionados con la alimentación en la infancia se pueden dividir en dos aspectos:

 Los que surgen del comportamiento infantil:

- Rechazo de la comida
- Respecto a la ingestión: escupir, vomitar
- Lentitud
- Distracción y falta de interés
- Ingestión de sustancias no alimenticias (goma, uñas, tierra...)

 Los que surgen del comportamiento adulto:

- Forzar la comida
- Ansiedad y excesiva preocupación de la comida
- Actitud sobreprotectora
- Ambiente familiar conflictivo

- Los trastornos más frecuentes podrían ser los siguientes:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

- Rechazo a la comida
- Alimentación no equilibrada
- Obesidad
- Caries
- Anorexia
- Bulimia
- Enfermedades celíacas
- Enflaquecimiento
- Picar
- Rumiación
- El consumo excesivo de grasas y dulces
- Desnutrición calórico-proteica.

La escuela infantil es responsable de la educación de la alimentación durante el horario escolar. Para que las diversas comidas funcionen como momento educativo hay que prestarles mayor atención durante las mismas. Siempre tienen que ser los mismos adultos los que vigilen y den de comer al niño/a. Es conveniente que el adulto coma con los niños/as.

Hay que vigilar el cambio en el tipo de alimento, que debe hacerse primero en casa y casi de forma paralela en la escuela.

Es muy importante la participación activa del niño/a en la comida y la comunicación que se establezca con el adulto.

Se deben tener en cuenta unos aspectos en la organización del comedor escolar como son los siguientes:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 FEBRERO DE 2011

1. Comidas: Actualmente un fuerte porcentaje de niños/as asisten al comedor escolar. Más aún desde la implantación en numerosos centros del Plan de Apoyo a las Familias Andaluzas. Los menús estarán supervisados por un pediatra o un especialista en dietética. En el comedor escolar se servirá el agua, los zumos de frutas y la leche como únicas bebidas. Los refrescos son innecesarios.
2. Espacio y Local: Debe ser reducido. No deben comer juntos un excesivo número de niños. El niño debe conocer el espacio. Es interesante que el local esté decorado por los niños.
3. Hábitos: La conducta alimentaria debe apoyarse en normas higiénicas y culturales que deben cuidarse tanto en casa como en la escuela.
4. Ambiente: Tan importante como lo que come es la forma y el lugar donde se come, si el ambiente es de ruidos, gritos, humos.... El estómago tendrá más dificultad para preparar los jugos.

El comedor infantil debe ser una sala ventilada, limpia, con luz natural, donde los servicios de mesa estén colocados con orden y la secuencia en el servicio de platos esté bien estudiada.

El comedor debe ser un espacio pedagógico más para el niño/a. Para evitar la separación entre comedor y actividades propiamente educativas, es importante que los maestros/as en clase hablen con los niños/as de la alimentación, las funciones que cumplen, tipos de alimentos, sustancias nutritivas que contiene...

Se debe evitar situaciones tales como que un educador da de comer a un niño/a mientras que otro está intentando motivar a los niños/as para que coman solos.

Debe haber el mayor contacto posible entre educadores y padres.

Es importante que el educador observe el grado de apetito de cada niño/a, esto ayudará a no forzar en las comidas a los niños/as con poco apetito.

Podríamos desarrollar las siguientes estrategias metodológicas:

- Sea el niño/a quién experimente sensaciones para el desarrollo de estos hábitos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 FEBRERO DE 2011

- La hora de la comida no se convierta en una amenaza para el niño/a.
- Valorar cada esfuerzo logrado adquiriendo el hábito.
- Establecer un clima de diálogo constante con los padres en torno a aquellos hábitos que hay dificultad por parte de los niños/as.
- etc....

La alimentación está relacionada con los siguientes objetivos generales de etapa, expresados en la Orden de 5 de agosto de 2008:

- Desarrollar el sentido crítico sin dejarse llevar por la propaganda y la moda.
- Consumir una dieta equilibrada.

Para concluir, término con una cita de Lebrero Baena, que nos dice: “si desde la escuela se pretende educar para la vida, no debe olvidarse que la vida empieza por el propio cuerpo del niño y en su desarrollo y que también hay que educarlo para que se alimente de la forma más equilibrada, para que pueda desarrollar mejor todas sus actividades cotidianas”.

Y para conseguirlo tendremos en cuenta dos aspectos fundamentales:

1. La importancia que las actitudes docentes tiene en la formación de hábitos correctos de alimentación y hábitos de educación relacionada con la comida.
2. Y la estrecha relación que hay que mantener con la familia

BIBLIOGRAFÍA

- CARRETERO M Y OTROS (1989). Pedagogía de la Escuela Infantil. Madrid. Editorial: Santillana
- LEON GUERRERO, M,J (2003). Educación Infantil para niños de 6 años. Granada

REFERENCIAS LEGALES



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

- Orden 5 de Agosto de 2008, por la que se desarrolla el curriculum correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.

Autoría

- Nombre y Apellidos: MARTA GALÁN CRUZ
- Centro, localidad, provincia: C.E.I.P Virgen de Guadalupe. Úbeda, Jaén
- E-mail: martagalan_1987@hotmail.com