



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41 – ABRIL DE 2011

“TRASTORNOS INFANTILES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN”

AUTORÍA SEBASTIANA MUÑOZ OVIEDO
TEMÁTICA PSICOLOGÍA EVOLUTIVA
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

Una buena alimentación es vital para que el niño crezca sano y fuerte. Comer bien afecta no sólo a su desarrollo físico, sino también a su desarrollo intelectual. Si el niño tiene o no una correcta alimentación durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en su habilidad para aprender, para comunicarse con los demás, pensar analíticamente, socializarse efectivamente, adaptarse a nuevos ambientes y personas y sobre todo, a su rendimiento escolar. Una buena alimentación puede influir notablemente en su futuro.

Palabras clave

Alimentación, nutrición, metabolismo, hábitos, trastornos.

1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

1.1.- CONCEPTOS BÁSICOS.-

a.- Alimentación-

Acto por el cual se proporciona al organismo aquellas sustancias necesarias para su buen funcionamiento.

b.- Nutrición.-

Proceso en el que el organismo convierte los alimentos recibidos en materias químicas necesarias para vivir.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

c.- Dietética.-

Disciplina médica que se ocupa de la alimentación conveniente para cada persona.

d.- Alimento.-

Sustancia que, ingerida, da al organismo los nutrientes para satisfacer sus necesidades

e.- Nutriente.-

Toda sustancia puede ser utilizada por el organismo en su metabolismo.

1.2.- TIPOS DE NUTRIENTES.-

a.- Orgánicos o biológicos.- (glúcidos, lípidos, proteínas y vitaminas)

Se encuentran en los seres vivos, animales o plantas.

b.- Inorgánicos.- (agua y minerales)

Se consiguen directamente del ambiente físico.

1.3.- FUNCIÓN DE LOS NUTRIENTES Y ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRAN.-

a.- Función energética.-

Los glúcidos o hidratos de carbono se usan como fuente de energía inmediata y los lípidos como fuente de energía de reserva.

b.- Función estructural o plástica.-

Esta función de construcción y reconstrucción que realizan las proteínas.

c.- Función reguladora.-



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

La regulación de los procesos metabólicos esenciales del organismo por las vitaminas, los minerales y el agua.

2. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y PLANIFICACIÓN DE MENÚS.

a.- Periodos característicos en la vida del niño/a.-

1.- Periodo de lactancia.- (de 0 a 2 años)

La leche en el alimento principal. Fases:

- 1) Lactancia exclusiva (hasta el 6º mes)
- 2) Lactancia con alimentación complementaria inicial (6º mes-1 año)
- 3) Lactancia con alimentación complementaria (2º año)

2.- Periodo del niño/a pequeño/a.- (de 2 a 6 años)

Educación en técnicas alimentarias y los primeros hábitos de comida.

3.- Periodo del niño mayor.- (de 6 a 12 años)

Establecer hábitos definitivos.

4.- Periodo de adolescencia.- (de 13 a 16 años)

Se caracteriza por un apetito sin límites.

b.- Necesidades nutritivas a lo largo del crecimiento.-

1.- Necesidades hídricas.-

El agua debe compensar las pérdidas de la misma por la orina, las heces y el sudor. Durante la lactancia, estas necesidades se cubren con la dieta. A partir del año conviene empezar a dar agua al niño/a durante las comidas.

2.- Necesidades grasas-



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

Las grasas de origen animal deben estar en la misma proporción que las de origen vegetal. Las grasas son imprescindibles. Si faltan el niño/a estará expuesto a infecciones o a trastornos.

3.- Necesidades de hidratos de carbono.-

Son básicos para el aporte energético y para el crecimiento. A partir de los 2 años, las necesidades de estos nutrientes aumentan por el incremento en la actividad del niño/a.

4.- Necesidades proteicas.-

Las proteínas animales deberán estar en la misma proporción que las vegetales.

5.- Necesidades minerales.-

Los minerales que deben estar presentes en la dieta del niño/a son hierro, calcio, fósforo y magnesio.

6.- Necesidades vitamínicas.-

Las vitaminas deben estar presentes en la dieta en cantidades suficientes. Cuando hay falta de vitaminas el individuo enferma, el crecimiento se endentece o desaparece y baja la resistencia a las infecciones.

7.- Necesidades calóricas.-

- 1) Hidratos de carbono: entre el 50 y 60% de calorías.
- 2) Grasas: entre el 30 y 35% de calorías.
- 3) Proteínas: entre el 10 y 20% de calorías.

2.2.- REGLAS GENERALES PARA LA PLANIFICACIÓN DE MENÚS.

1. Respetar el apetito.
2. Alimentación variada.
3. Presentar los alimentos de forma agradable.
4. No utilizar bebidas alcohólicas.
5. Alimentación adaptada a la capacidad digestiva de cada uno.
6. Equilibrio en el aporte calórico.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41 – ABRIL DE 2011

3.-TRASTORNOS INFANTILES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN.

3.1.- TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.-

a.- Inapetencia.-

Episodios pasajeros de pérdida de apetito por calor, convalecencia después de una enfermedad, ritmos de alimentación desordenados, etc.

b.- Anorexia-

Rechazo a la comida que se prolonga en el tiempo provocando pérdidas importantes de peso. En la 1ª infancia la más frecuente es la anorexia del 2º trimestre. Se puede dar de dos formas:

1.-**Anorexia simple**, por el destete.

2.-**Anorexia grave**, se acompaña de sueño exagerado, vómitos y espasmos.

c.- Pica.-

Ingesta persistente de sustancias no nutritivas.

d.- Rumiación.-

La comida, digerida en parte, es desviada a la boca sin que aparezcan náuseas, asco o trastorno gastrointestinal.

3.2.- PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN.-

a.- Malnutrición calórico-protéica.-

Síntomas: piel áspera, pelo seco, huesos descalcificados, anemias, etc. La causa principal es el desajuste entre las necesidades y los aportes nutricionales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

b.- Deficiencias de vitaminas y minerales-

Síntomas: anemia, descalcificación de huesos, etc., por la escasez de tales sustancias en relación a las necesidades.

c.- Sobrealimentación.-

Excesiva ingesta de calorías. Se acompaña de ejercicio físico insuficiente y obesidad.

d.- Alergias alimentarias.-

Los componentes orgánicos de los alimentos pueden actuar como alérgeno. Las más habituales son al huevo, a la leche, al plátano, etc.

e.- Caries dentales.-

Provocada por una bacteria de la boca que ataca a los dientes.

4. LAS HORAS DE COMER COMO MOMENTOS EDUCATIVOS.

Hay una necesidad de considerar las horas de comer como momentos educativos. El niño/a irá avanzando en algunas destrezas relacionadas con la alimentación por la imitación y el esfuerzo. Es imprescindible la coordinación familia-educadores.

Para que la hora de la comida sea un momento educativo, se deben tener unas actitudes, que son:

1. Personificación
2. Simplificación
3. Escenificación
4. Regularización
5. Modelado

Estos momentos deben cumplir los siguientes objetivos:

- 1.- Potenciar la adquisición de una alimentación sana y equilibrada.
- 2.- Favorecer la adquisición de hábitos y habilidades que permitan la autonomía del niño/a a la hora de comer.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

- 3.- Colaborar en la educación del gusto.
- 4.- Dotar al niño/a de comportamientos que permitan analizar las ventajas e inconvenientes que conlleva la alimentación que realizan.

La consideración educativa de las horas de comer puede ayudar al desarrollo de una gran cantidad de hábitos, destrezas, actitudes, conceptos, etc.

- 1.- **Sensoriales** (discriminación de sabores, olores, temperaturas, etc.)
- 2.- **Motrices** (control postural, coordinación óculo-manual, prensión, etc.)
- 3.- **Lingüísticos** (ampliación del vocabulario básico)
- 4.- **Sociales** (relación con los iguales, con los adultos, etc.)
- 5.- **Nocionales** (adquisición de conceptos, como lleno/vacío, etc.)

5. REPERCUSIONES EN EL SISTEMA EDUCATIVO.

La consideración de la Educación Infantil como una de sus etapas que tiene entidad propia; siendo la alimentación en los/as alumnos/as de E.I., un aspecto básico a contemplar en las actuaciones previstas en dicha etapa, ordenada en la Comunidad Autónoma Andaluza por el Decreto 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la E.I. en Andalucía.

6. CONCLUSIÓN.

En ocasiones, nos sentimos preocupados por el comportamiento o actuación de nuestros hijos en diferentes etapas de su vida. La mayoría de las veces se trata de comportamientos normales por la edad, que pueden ser fácilmente reconducidos con la información adecuada. Disponer de información orientativa sobre el desarrollo del niño, permite: por un lado, poder participar activamente en el desarrollo normal de nuestro hijo y, por otro, detectar a tiempo cualquier alteración sobre la que intervenir lo antes posible.

Hay ciertos trastornos alimentarios que van estrechamente sujetos a los hábitos de alimentación o al desarrollo del organismo. Generalmente, los trastornos alimentarios se acompañan de alteraciones emocionales que comprometen el normal desarrollo del individuo en diversas áreas. El reconocimiento de individuos en riesgo y la intervención precoz pueden prevenir el desarrollo del cuadro completo, por lo que es importante que los padres, la escuela y el pediatra estén preparados para identificar a los niños y adolescentes con factores de riesgo para actuar antes que el trastorno sea un hecho.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

7. BIBLIOGRAFÍA

- BARTOLOMÉ, R. y otros. (2009). *Educación Infantil I*. Madrid: McGraw –Hill.
- CALVO BRUZOS, S. (2008): *Educación para la salud en la escuela*. Madrid: Díaz de Santos.
- CASTILLA VALCÁRCEL, J.: “Educación para la alimentación”, en GALLEGO ORTEGA, J.L. (2008): *Educación Infantil*. Málaga: Aljibe.

- Autoría

- Nombre y Apellidos: SEBASTIANA MUÑOZ OVIEDO.
- Centro, localidad, provincia: ARCOS DE LA FRONTERA, CÁDIZ.
- E-mail: rasoto@andaluciajunta.es.