



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    N° 43 – JUNIO DE  
2011

## “LA ALIMENTACIÓN INFANTIL EN LA ESCUELA. HÁBITOS SALUDABLES.”

AUTORÍA <b>MARÍA ROSA DOBLAS</b>
TEMÁTICA <b>ALIMENTACIÓN INFANTIL Y HÁBITOS SALUDABLES</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN INFANTIL 2º CICLO DE 3 A 6 AÑOS</b>

### Resumen

La alimentación es uno de los factores que más influyen en la salud de las personas, especialmente en los niños/as. Entre las razones para promover desde la infancia una nutrición adecuada destaca la de que gracias a una correcta alimentación podemos prevenir enfermedades como la obesidad, los trastornos cardiovasculares o la diabetes.

### Palabras clave

ALIMENTACIÓN, SALUD, APRENDER A COMER, DIETA INFANTIL.

### 1. INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual está cada vez más aceptado que la adopción de hábitos saludables es uno de los factores más influyentes en el desarrollo de una vida sana. Uno de estos hábitos es mantener una alimentación adecuada durante todas las etapas de la vida.

Como datos preocupantes podemos señalar el que arroja el estudio Enkid sobre hábitos alimentarios de la población infantil y juvenil española, realizado en más de 3.500 jóvenes de entre 2 y 24 años. Este estudio revela algunos datos preocupantes como que el 13,8% de la población española de edades comprendidas entre las indicadas anteriormente es obesa y que esta cifra aumenta hasta el 26,3% si se unen los que sin llegar a la obesidad padecen sobrepeso.

En el caso de los adultos, la obesidad afecta aproximadamente al 14,5% de los españoles y podría decirse que uno de cada 2 personas tiene un peso superior al recomendable.

Centrándonos en la infancia podemos señalar que la gravedad de la obesidad infantil radica en que los niños/as con sobrepeso son más propensos a ser obesos en la edad adulta que los que presentan un peso normal y por tanto son más proclives a desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, etc.

Estos fenómenos relacionados con la alimentación resultan normalmente como consecuencia del extendido consumo de alimentos que presentan un exceso de grasas saturadas y azúcares refinados.

Por todo ello, si conseguimos que nuestros niños/as tengan por costumbre comer de todo y en su justa medida y los estimulamos para que practiquen algún tipo de actividad física, habremos logrado inculcarles unos hábitos de vida saludables que les permitan evitar la obesidad y otra serie de patologías.

El objetivo de la alimentación saludable en la alimentación infantil es darles a los niños/as una alimentación sana, variada y equilibrada, ayudándoles a mantener un estado de salud óptimo y evitando así problemas tales como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares e incluso el cáncer.

Desde la Escuela Infantil debemos proponernos, como requisito indispensable, destacar la importancia que verdaderamente tiene la alimentación de nuestros alumnos y alumnas.

La Escuela infantil tiene una gran responsabilidad en la adquisición de unos correctos y saludables hábitos alimenticios por parte de sus alumnos/as, ya que estos constituyen por si mismos contenidos educativos muy valiosos



## **2. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LA INFANCIA.**

“Existen orientaciones desde un punto de vista general sobre las necesidades de energía y nutrientes en estas etapas de la vida. Traducidas en frecuencia de consumo de alimentos y raciones, nos pueden ayudar para diseñar una dieta saludable, si bien tenemos que atender a las características individuales.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    N° 43 – JUNIO DE  
2011

En la medida de lo posible, hay que respetar los gustos personales, porque hay muchas formas de alimentarse, aunque una sola forma de nutrirse.

Todos los alimentos aportan calorías en mayor o menor medida, las cuales nos permiten crecer, trabajar, practicar algún tipo de actividad física, en definitiva mantenernos; estas calorías deben de cubrir las necesidades del organismo al objeto de mantener nuestra temperatura corporal, de crecer o de desarrollar algún tipo de actividad física.

Los alimentos que comemos pueden contener (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y fibra.” <http://www.aesa.msc.es>

### **2.1 Proteínas**

“Las proteínas son macromoléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos. El nombre proteína proviene de la palabra griega *πρωτα* ("proteios"), que significa "primario" o del dios *Proteo*, por la cantidad de formas que pueden tomar”.

“Las proteínas desempeñan un papel fundamental para la vida y son las biomoléculas más versátiles y más diversas. Son imprescindibles para el crecimiento del organismo. Realizan una enorme cantidad de funciones diferentes, entre las que destacan:

- Estructural (colágeno y queratina)
- Reguladora (insulina y hormona del crecimiento),
- Transportadora (hemoglobina),
- Inmunológica (anticuerpos),
- Enzimática (sacarosa y pepsina),
- Contráctil (actina y miosina)”.

Las necesidades de proteínas se expresan en relación con el peso corporal correcto, el que corresponda a la estatura y desarrollo.

Alimentos ricos en proteínas de origen animal.

- Leche y derivados.
- Carnes: pollo, cerdo, vacuno, cordero, conejo, etc.
- Carnes transformadas: salchichas, embutidos/charcutería.
- Huevos.
- Pescados grasos (azules): caballa, boquerón, bonito..., y magros (blancos): pescadilla, lenguado, merluza...

### **2.2 Hidratos de carbono.**

“Los glúcidos, carbohidratos, hidratos de carbono o sacáridos (del griego *σάκχαρον* que significa "azúcar") son moléculas orgánicas



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    N° 43 – JUNIO DE  
2011

compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno. Son solubles en agua y se clasifican de acuerdo a la cantidad de carbonos o por el grupo funcional adherido. Son la forma biológica primaria de almacenamiento y consumo de energía”.

“Los glúcidos desempeñan diversas funciones, destacando entre ellas la energética, actuando como combustibles biológicos, aportando energía inmediata a las células; son los responsables de mantener la actividad de los músculos, la temperatura corporal, la tensión arterial, el correcto funcionamiento del intestino y la actividad de las neuronas. También sirven para nutrirnos y prevenir enfermedades”.

Hay dos modalidades de hidratos de carbono: los complejos, como los que se encuentran en los cereales; y los simples, como el azúcar. Una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos, pero con un predominio de los complejos.

- Complejos: arroz, pan, pastas, patatas, legumbres
- Simples: azúcar, mermelada, miel, frutas, dulces en general

### **2.3 Grasas.**

“Son también combustibles, como los hidratos de carbono, pero mucho más poderosos. Nos protegen del frío y nos dan energía para que nuestro organismo funcione. Ayudan a transportar y absorber las

vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y a incorporar los ácidos grasos esenciales que no producimos”.

“Son una fuente concentrada de calor y energía a la que el cuerpo recurre cuando lo necesita. Cada gramo de grasa provee al organismo 9 calorías, que representan más del doble de las que aportan los hidratos de carbono y las proteínas”.

“Una vez que el organismo la obtiene, el exceso es utilizado por diferentes tipos de tejidos, pero en su mayoría se deposita en las células adiposas. Estos depósitos sirven como protección y aislamiento de diferentes órganos”.

“La recomendación saludable es que en la alimentación diaria no haya más de un 30% de grasas. Por lo general el consumo es superior al 40%”. [http://www.estubiblia.com.ar/Las\\_grasas.htm](http://www.estubiblia.com.ar/Las_grasas.htm)

La ingestión de grasas en los países del mundo occidental es muy superior a la aconsejada, por lo que es aconsejable disminuir el contenido de este nutriente en la dieta, sobre todo las grasas de origen animal (saturadas). No obstante, se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal sobre todo el aceite de oliva.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    N° 43 – JUNIO DE  
2011

El consumo excesivo de los alimentos grasos y las frituras, aumentan el valor calórico de la dieta contribuyendo a la obesidad.

Alimentos ricos en grasa de origen vegetal.

- Aceites (de oliva, girasol).
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas, cacahuetes.
- Aguacate.

Alimentos ricos en grasa de origen animal.

- Mantequilla, tocino, panceta, manteca de cerdo.

## 2.4 Vitaminas

Las vitaminas son sustancias nutritivas esenciales para la vida, que se encuentran disueltas en los alimentos, en el agua o grasa de composición.

El mejor medio para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas es proporcionar al escolar una alimentación variada, con una elevada presencia de frutas y verduras.

- “La expresión “5 al día” sintetiza el número de raciones de frutas y verduras que hay que tomar”. <http://www.lunchvial.com/nutricionescolar>  
Las vitaminas se deben comprar “en el mercado”, al adquirir alimentos que las contengan, y sólo se debe recurrir a la farmacia cuando el médico lo aconseje.

Alimentos ricos en vitaminas A y C:

- Verduras: zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, coliflor, repollo
- Frutas: naranja, kiwi, fresa, fresón, albaricoque, melocotón, pera, manzana, melón

Alimentos ricos en vitaminas del complejo B:

- Carnes y pescados variados, huevos y productos lácteos.



#### 2.4 Minerales

Los minerales se pueden encontrar en los alimentos en forma de sales tanto orgánicas como inorgánicas, un ejemplo es el fósforo que puede combinarse con fosfoproteínas y metales en enzimas.

Existen más de 60 elementos minerales en los alimentos y es esta abundancia la que sugiere que se dividan los minerales en grupos: los componentes en forma de sales y los elementos de traza.

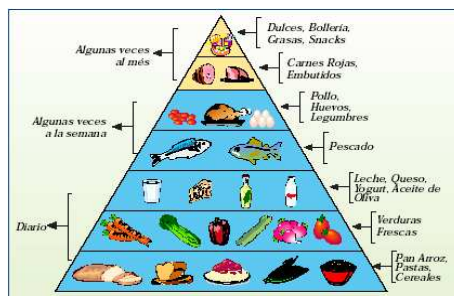
Entre los elementos salinos se puede encontrar el potasio, sodio, calcio, magnesio, cloro, azufre (sulfatos), fosfatos y bicarbonato.

Los elementos traza son cualquier otro elemento que se encuentre en el alimento en proporciones de 50 partes por millón (ppm).

Algunos de los elementos químicos poseen la categoría de elementos químicos esenciales debido a la importancia de su existencia en los procesos básicos de la vida y su administración se regula en tablas con RDI (Dosis diaria recomendada). El contenido de algunos minerales afecta a la salud, tal y como es el ejemplo del consumo de sodio en los índices de la hipertensión arterial.

Los minerales son, por lo menos, tan importantes como las vitaminas para lograr el mantenimiento del cuerpo en perfecto estado de salud. Pero, como el organismo no puede fabricarlos, debe utilizar las fuentes exteriores de los mismos, como son los alimentos, los suplementos nutritivos, la respiración y la absorción a través de la piel, para poder asegurar un adecuado suministro de ellos.

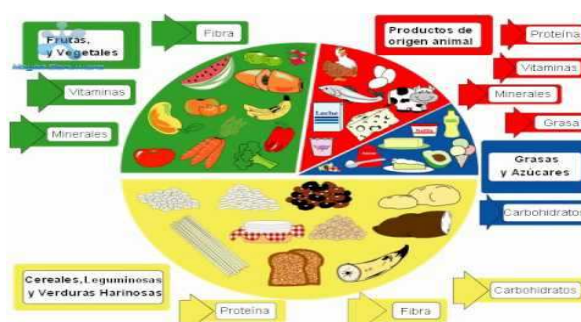
Algunos se requieren en cantidades superiores a 100 miligramos por día (calcio, fósforo, sodio y potasio) y otros se necesitan en cantidades menores (hierro, flúor, yodo, cobre, zinc, selenio, etc.).



### 3.- ¿CUAL ES LA DIETA SALUDABLE PARA UN NIÑO O NIÑA?

Una dieta saludable para niños/as incluye suficientes nutrientes para que ellos crezcan y tengan energía. Los nutrientes que necesitan incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y fibra. La cantidad de nutrientes que su niño/a necesita cambia a medida que él va creciendo. La necesidad de nutrientes también depende de la cantidad de ejercicios físicos que haga durante el día. Una dieta saludable también limita los alimentos que no son saludables y que son ricos en grasa y azúcar.

Una dieta saludable ayuda al niño/a a que permanezca en un peso normal. Permanecer en un peso normal durante la infancia, puede evitar que ese niño/a tenga ciertos problemas de salud más tarde en su vida. En estos problemas, se pueden incluir la obesidad (exceso de peso), la diabetes y enfermedades cardíacas.



### 4. LOS RITMOS ALIMENTARIOS.

Con carácter orientativo, se propone que las necesidades nutritivas del escolar se distribuyan a lo largo del día en la proporción siguiente:

#### 4.1 El desayuno





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 43 – JUNIO DE  
2011

“Se trata de una de las aportaciones más importantes del día y debería cubrir al menos el 25% de sus necesidades nutritivas del escolar”. <http://www.lunchvial.com/nutricionescolar>

Las prisas y la somnolencia de los primeros momentos de la mañana, en ocasiones dificultan realizar la primera comida del día correctamente, lo que puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase. La familia debe tratar de organizar su tiempo para que el escolar pueda disfrutar de un buen desayuno.

Podríamos hablar de un desayuno en dos tomas (a primera hora y a media mañana), que representaría el 25%, y que debería contener cereales, lácteos y frutas, y que en los niños/as es muy importante. El desayuno lo es en cualquier etapa de la vida, pues ayuda al reparto equilibrado de energía, facilita el cubrimiento de nutrientes y mejora el rendimiento físico y psíquico.

A media mañana se puede tomar, como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día, una fruta, un yogur o un bocadillo de pan con queso.

#### **4. 2 El almuerzo**

El almuerzo, llevaría del 35% al 40% de las necesidades nutricionales diarias del individuo, y contendría de todo un poco, con lácteos al final dos días a la semana. Debería contener: cereales, tubérculos o legumbres, verduras (crudas o cocinadas), alimentos proteicos, aceite de oliva como grasa principal, fruta y/o lácteo, pan y agua.

Cada vez es más frecuente que los niños/as coman en el centro escolar. Los padres deben conocer el plan mensual de comidas y colaborar activamente con la dirección del centro docente para que las dietas que se oferten sean equilibradas.

Igualmente deberán tener en cuenta el menú diario para completarlo adecuadamente con las restantes comidas, debiendo constituir la fruta el postre habitual.

#### **4. 3 La merienda**





ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    N° 43 – JUNIO DE  
2011

La merienda, es igualmente necesaria en cualquier etapa de la vida, pues ayuda al reparto de energía, facilita la cobertura de requerimientos y debe contribuir al -10%- al equilibrio alimentario. Debe llevar cereales, lácteos, frutas naturales, bocadillos diversos, etc.

La merienda no debe ser excesiva, para que los niños/as mantengan el apetito a la hora de la cena.

La denominada “merienda cena” es una opción nutricional aceptable cuando se incluyen alimentos suficientes y variados y se practica ocasionalmente.

#### **4.3 La cena**

“La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.

- Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños/as duerman bien”. <http://www.lunchvial.com/nutricionescolar>

Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía y como postre: fruta y/o lácteos.

#### **4.4 Consejos útiles:**

- Es recomendable adecuar las combinaciones de primer y segundo plato, de manera que no resulten ni demasiado ligeras ni demasiado densas.
- Evitar repetir las combinaciones de primer y segundo plato de difícil aceptación (por ejemplo, verduras y pescado).
- Adecuar las preparaciones a los alimentos de temporada y época del año.
- Los postres de la semana deberían basarse en fruta, preferiblemente fresca, reservando 1-2 días para postres lácteos.
- Es importante una buena combinación de sabores, olores, formas y consistencias: ya que de esta forma un plato bien preparado siempre despertará el interés de los niños/as y estimulará sus ganas de comer.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    N° 43 – JUNIO DE  
2011

- Evitar el “picoteo”, ya que se trata de una mala costumbre que, no obstante, va en aumento y que se práctica a cualquier hora y normalmente a base de alimentos que contienen azúcar, grasa o sal en exceso.
- El agua es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.

## 5. TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN EL NIÑO/A.

Los niños y niñas, también se sienten afectados por las exigencias de la enfermiza sociedad actual: el número de consultas pediátricas debido a problemas en la alimentación está registrando un aumento asombroso, particularmente en la población de niños/as cuyas edades están comprendidas entre los 3 y 9 años.

Entre las manifestaciones frecuentes en niños/as de tan corta edad encontramos:

### 5.1 Anorexia.

Se encuentra producida por enfermedades infecciosas, intolerancia o causas psicológicas que llevan a una pérdida total del apetito.

### 5.2 Bulimia.

La cual consiste en consumir de manera descontrolada los alimentos, fundamentalmente a escondidas y de manera abusiva, provocando normalmente desequilibrios nutricionales.

### 5.3 La pica.

Que consiste en el apetito por sustancias no comestibles (tierra, tiza, etc.) o un apetito anormal por algunos alimentos crudos que se consideran ingredientes para la comida; pero para que éste comportamiento sea considerado como pica, debe de persistir durante más de un mes y en una edad superior a los dos años, ya que hasta entonces podría considerarse normal.

Este trastorno puede provocar graves obstrucciones intestinales o incluso la rotura del estómago.

### 5.4 Síndrome de Especialización en la comida

En este caso se describe a un niño/a altamente selectivo en los alimentos que ingiere; sólo consume dos o tres marcas o tipos de comida.

Los alimentos que escoge no necesariamente son aquellos que “no engordan”; puede darse el caso de que el niño/a sólo consuma papas fritas y gaseosas de determinada marca y se rehúse a aceptar otro tipo de alimento.



## 6. CONCLUSIÓN.

La escuela desempeña un papel fundamental en la educación para la salud, por ello debemos fomentar desde dicha institución un consumo moderado y equilibrado de los alimentos desde las más tempranas edades, para evitar de este modo tener jóvenes y adultos con problemas como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, etc.



## 8. BIBLIOGRAFÍA

- La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2005. <http://www.aesa.msc.es>
- Alimentación Infantil y Juvenil. Estudio Enkid. Lluís Serra Majem y Javier Aranceta.
- <http://comeencasa.blogspot.com/2010/01/ritmos-alimentarios-su-justificación.html>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/GI%C3%BAcido>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Prote%C3%ADna>



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    N° 43 – JUNIO DE  
2011

- [http://www.estubiblia.com.ar/Las\\_grasas.htm](http://www.estubiblia.com.ar/Las_grasas.htm)
- <http://www.lunchvial.com/nutricionescolar>

Autoría

- 
- Nombres y Apellidos: María Rosa Doblas
  - Centro, localidad, provincia: C.E.I.P José Garnica Salazar (Alcalá la Real) Jaén
  - E-mail: [marodo1983@hotmail.com](mailto:marodo1983@hotmail.com)