

TEMA 9: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y PLANIFICACIÓN DE MENÚS. TRASTORNOS INFANTILES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN. LAS HORAS DE COMER COMO MOMENTOS EDUCATIVOS

INTRODUCCIÓN

La importancia de una alimentación sana y equilibrada está justificada tanto desde el punto de vista de la salud como desde la prevención de enfermedades.

Hay una serie de hábitos y costumbres relacionados con la alimentación que los niños pueden y deben adquirir desde los primeros meses de su vida y a lo largo de los años de la E.I, ya que inciden en aspectos del desarrollo físico, socio-afectivo e intelectual.

El aspecto educacional relativo a la correcta alimentación y a los buenos hábitos relacionados con la misma ha de ser llevado a cabo en estrecha relación con las familias. Es necesaria la coordinación de escuela-familia a la hora de marcar objetivos, trabajar contenidos, realizar actividades y consecución de hábitos alimenticios.

Objetivo muy presente por la LEY ORGÁNICA 2/2006 DE 3 DE MAYO. DE EDUCACIÓN, y que se podría enmarcar, sin problema, en un contenido para la Educación para la Salud.

1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

ALIMENTACIÓN

Alimentación = proceso voluntario y consciente en el que se eligen, preparan e ingieren los alimentos. En él inciden factores culturales, económicos, sociales, psicológico, etc... y por lo tanto, es susceptible de modificación, es educable.

En la actualidad nadie duda de que la alimentación ejerce una acción decisiva sobre el desarrollo físico y el crecimiento, la morbilidad y mortalidad, y el rendimiento intelectual.

La alimentación influye sobre el desarrollo físico de las personas con independencia de su raza. En muchos pueblos las bajas estaturas van unidas a una alimentación muy desequilibrada y en cambio, tallas más altas y fuerte complexión se dan en los habitantes con buenas costumbres alimenticias durante siglos. (Pigmeos y masais)

Por tanto elegir una buena alimentación requiere:

- Disponer de variedad de alimentos
- Conocer los componentes nutrientes de cada alimentos(para tomar los idóneos)
- Establecer relaciones entre alimentos y factores como: gasto calórico, edad...

La alimentación es un proceso complejo que puede contemplarse como:

- **necesidad biológica:** para el funcionamiento del organismo, mantenimiento y desarrollo físico.
- **conducta:** partiendo de estímulos endógenos (hambre) o exógenos (dinero...)
- **acto social:** motivo de placer y refuerzo de lazos afectivos.
- **actividad política:** la legislación determina aspectos como su accesibilidad, utilización o consumo mediante los precios, control sanitario, distribución...
- **acto de consumo:** influido por la propaganda y la publicidad.
- **manifestación cultural:** la gastronomía es una manifestación idiosincrásica de las culturas. Inciden aspectos como religión, costumbres, folklore...
- **problema ético:** alimentos desigualmente repartidos en el mundo.

NUTRICIÓN

Nutrición = Conjunto de procesos inconscientes e involuntarios mediante los cuales el organismo recibe los alimentos y los transforma en sustancias químicas más simples para ser absorbidas y conducidas por la sangre hasta llegar a los tejidos. No es educable.

La nutrición de una persona dependerá esencialmente de su alimentación.

Componentes de los alimentos.

Las sustancias nutritivas o nutrientes que componen los alimentos son estas. Las 3 primeras necesitan ser transformadas por medio de la digestión, pero las 3 últimas se absorben sin cambios químicos previos.

Hidratos de carbono o azúcares, Son la reserva energética del organismo. Se clasifican en oligosacáridos, como la sacarosa (azúcar común), galactosa (leche) y fructosa (fruta) y polisacáridos (almidón, glucógeno, fibras). Los primeros pasan directamente a la sangre, provocando la liberación de la insulina (encargada de su metabolización)

Son indispensables para la contracción muscular y también para el tejido cerebral que necesita glucosa como fuente de energía.

Proteínas. Son componentes esenciales en la dieta pues el organismo las necesita para formar y reparar sus tejidos (crecer), además tienen una función genética (portadoras de caracteres hereditarios), defensiva (inmunoglobulinas) y biorreguladora (enzimas, hormonas). Las proteínas están formadas por aminoácidos. Solo existen veinte aminoácidos diferentes de los cuales ocho son esenciales, es decir, deben ser aportados por la dieta pues el organismo es incapaz de sintetizarlos.

Todas las proteínas de origen animal (carne, pescado, leche) contienen los ocho aminoácidos esenciales. Solo algunas proteínas de origen vegetal contienen todos los aminoácidos esenciales.

Al calcular una dieta es necesario que figuren los 8 aa esenciales. Por tanto, escogeremos alimentos como: leche, carnes, pescados y mariscos, huevos, cereales, legumbres y ciertos frutos secos

Grasas. Son sustancias de un alto valor energético. Hay una gran cantidad de ácidos grasos en los alimentos (saturados e insaturados)

Se almacenan en el tejido adiposo (adipositos) e integran la estructura de todas las membranas celulares. Actúan también como vehículo de las vitaminas liposolubles; impiden la pérdida de calor, protegen los órganos nobles (tejido almohadillado), dan sabor a los alimentos y retrasan el proceso de digestión. Asimismo proporcionan más sensación de saciedad pues endentecen el vaciamiento del estómago. Las encontramos en mantequillas, aceites, quesos, leche, algunas carnes, tocinos, nueces, cacahuets, aguacates, margarinas y algunos peces (atún, sardina...).

Vitaminas. Son compuestos orgánicos indispensables en pequeñas cantidades para el metabolismo celular y el crecimiento del organismo. El organismo es incapaz de sintetizarlas, deben ser aportadas en la dieta, por lo que una alimentación defectuosa puede provocar una carencia en vitaminas que originarán patologías concretas.

Las vitaminas se clasifican en base a sus características de solubilidad en liposolubles (vitaminas A, D, E, K) e hidrosolubles (vitamina C y B) y se eliminan su exceso por el riñón.

El mayor aporte de vitaminas nos lo da una dieta rica en verduras y frutas.

Sales Minerales. Son elementos esenciales en el organismo para un buen funcionamiento. Su función es tanto estructural como reguladora. En nuestro organismo están:

- **Sodio.** Es fundamental en el equilibrio ácido básico. Su función es mantener la presión osmótica en el espacio extracelular y evitar pérdidas de agua excesivas. Está en la sal (la + imp), la leche y derivados, conservas, embutidos, mariscos

- Potasio. Es catalizador en el metabolismo energético, y es el principal catión del medio intracelular, por lo que desempeña 1 papel importante en muchas funciones vitales (metabolismo celular, excitabilidad neuromuscular). Está en las frutas y verduras.
- Calcio y fósforo. La función primordial de ambos elementos es la formación y mantenimiento de la estructura de huesos y dientes. El calcio está en la leche y todos los derivados lácteos. El fósforo está en os productos lácteos y los alimentos ricos en proteínas; carnes, pescados, huevos y legumbres.
- Hierro, Cobre y Cobalto: Forma parte de la hemoglobina. Gracias al átomo de hierro se transporta el oxígeno dentro de los glóbulos rojos. Está en las carnes (sobre todo hígado) los pescados, los huevos, las verduras, las patatas y las legumbres. La leche y los productos lácteos son pobres en hierro.
- Yodo. Esencial para la síntesis de las hormonas del tiroides, que intervienen en el metabolismo y el crecimiento. Está en el pescado, y en vegetales cultivados en tierras ricas en yodo.

Agua. Es el nutriente más esencial para nuestro organismo, formando las 2/3 parte de él. Es tal su importancia que una persona puede estar varias semanas sin tomar alimentos, pero si no bebe agua en una semana puede morir.

La pérdida de agua se produce mediante el sudor, la orina, las heces y los pulmones (en forma de vapor de agua en la espiración). Su incorporación se realiza por la ingestión directa de agua y por el agua contenida en los alimentos. En los niños esta necesidad s mayor debido a que posees menos reservas.

Sus funciones son:

- hidratación de los tejidos
- mantenimiento de la temperatura corporal
- regulación de la presión osmótica
- transporte de otras sustancias.

Clasificación de los alimentos

Agrupamos los alimentos en función de su composición predominante en:

- Alimentos plásticos; productos lácteos (ricos en calcio y proteínas), carnes y pescados(ricos en proteínas y cantidades variables de grasas) y huevos (proteínas patrón equilibrio aa esenciales_)Su función es formar o reparar los tejidos celulares u otros elementos esenciales.

- Alimentos energéticos; contienen hidratos de carbono (azúcares) y grasa. Deben estar en función del resto de alimentos. Su función es proporcionar calorías y energía para mantener una adecuada temperatura corporal y realizar las actividades metabólicas.
- Alimentos reguladores; verduras y frutas. Aportan minerales, vitaminas, fibras vegetales, hidratos de carbono y sobre todo agua. Participan en los procesos metabólicos del organismo
- Alimentos mixtos; cereales, legumbres y tubérculos. Aportan hidratos de carbono y proteínas (peor calidad que las animales).

DIETÉTICA

Dietética = Es la ciencia que se encarga de estudiar y señalar la correcta proporción en la que se deben suministrar sustancias nutritivas en las distintas situaciones de la vida, ya sean:

- normales: crecimiento, lactancia, embarazo
- patológicas: dietas apropiadas para cada enfermo y su recuperación.

La dietética elabora unas tablas de principios inmediatos que sirven de gran ayuda a la hora de confeccionar las dietas. Entendiéndose dietas como la cantidad y proporción de alimentos que necesita un organismo desde el punto de vista fisiológico y psicológico para mantener sus actividades vitales, considerando factores como la edad, sexo, modo de vida, circunstancias...

2. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y PLANIFICACIÓN DE MENÚS

Los alimentos no son completos, es decir, ninguno aporta todos los nutrientes necesarios para el ser humano, excepto la leche y en una etapa determinada de su vida (primeros meses), por lo que con una dieta variada unos alimentos se complementan y suplementan con otros en cuanto a su aporte de nutrientes. Por lo tanto, no hay dietas ideales en sentido estricto, sino que éstas deberán adecuarse a las características individuales de cada niño/a.

Características de la dieta infantil:

- Alimentos atractivos a la vista, suaves, jugosos y agradables al paladar

- Dieta variada, evitando la monotonía se cambiara el tipo de alimento.
- Higiene rigurosa de los alimentos y utensilios para evitar trastornos.

La elaboración de una dieta equilibrada ha de basarse en ciertas normas:

- Las necesidades energéticas nutricionales
- Elaborar de tablas de composición de alimentos, que permitan conocer de qué sustancias y en qué proporción están formados los alimentos.
- Aportación suficiente de alimentos reguladores.
- Equilibrar el aporte de calorías y el aporte de proteínas.
- Equilibrar el aporte de ácidos grasos saturados y polinsaturados
- La distribución adecuada de los alimentos en las 4 comidas
- El proceso de elaboración de las comidas(determina respuesta del niño)
- Utilizar productos naturales y frescos(sin picantes)
- Respetar los hábitos alimenticios y condiciones socioeconómicas del sujeto.

Una dieta equilibrada de EI debe estar constituida por:
15% proteínas (animal el 30%); 30% grasas; 55% hidratos de carbono

Alimentación del niño/a de 0 a 6 años

La alimentación en el primer año de vida

Debe cubrir las necesidades de mantenimiento y crecimiento. Supone un incremento en el tamaño que se objetiviza por los cambios de peso y talla.

En los primeros meses de vida el crecimiento es más rápido; a los 5 ó 6 meses los niños/as duplican su peso, y suelen triplicarlo hacia el final del primer año.

Podemos considerar dos etapas en la alimentación del recién nacido:

Láctea (hasta los cuatro o seis meses de vida) El único alimento será la leche (humana o artificial) pues el niño/a sólo está preparado para succionar y deglutir líquido. La leche materna posee una serie de ventajas: mayor protección inmunológica, mejor digestibilidad, nutrición, relación psicoafectiva... La lactancia se hará dando las tomas cada tres o cuatro horas. Si se usa leche artificial, es importante la concentración de la misma.

Transición; Se van introduciendo alimentos no lácteos preparados de forma adecuada en textura y cantidad porque las necesidades nutricionales aumentan y la leche sola es insuficiente. Paralelamente progresa la maduración del tubo digestivo y se inicia la dentición.

La incorporación de nuevos alimentos se hará siempre de forma gradual y lentamente, por ejemplo: 1º zumo de frutas(3m), 2º cereales in gluten(4m), 3º con gluten, verduras y patatas(7m) y 4º carnes, pescados, huevos..(8m)

La alimentación de 1 a 6 años

A partir del primer año el niño trata de comer solo y puede mostrar resistencia a la aceptación de algunos alimentos.

Durante el segundo año ya se sirven alimentos más sólidos (carnes, pescados, frutas, verdura, queso...) aunque muy picados.

A partir del tercer año estará en condiciones de sumarse a las comidas de la mesa familiar. La comida que se les sirva será la mitad de los mayores. Los hábitos alimentarios estarán mediatizados por el ambiente familiar.

Planificación de menús escolares

Para que los niños/as tengan una alimentación sana y equilibrada, y cariada es necesario planificar adecuadamente los menús.

Un ejemplo de un menú escolar es el que nos muestra F. Grande Corián en su libro Alimentación y Nutrición (1984)

Alimentos	Frecuencia.
Leche y derivados	3-4 veces al día.
Frutas, Verduras, Pan y Azúcar	Todos los días.
Arroz.	2 veces por semana.
Carne, Pescado y Legumbres	3 veces por semana.
Huevos.	3-4 veces por semana.

3. TRASTORNOS INFANTILES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

La comida es el momento en el cual se cubren las necesidades nutritivas del organismo y es, en ocasiones, una de las mayores fuentes de conflicto.

Los padres y educadores deben adoptar una postura serena y firme, teniendo en cuenta la relación afectiva que rodea este momento.

Las causas de estos posibles trastornos pueden ser:

- **Biológicas:** por exceso o defecto de alimentación, o algún nutriente esencial debido a rechazos, alergias, mal proceso de nutrición....
- **Socio-Culturales:** recursos económicos de la familia, hábitos alimenticios, horario de comidas, lactancias prolongadas...
- **Psicológicas:** estrés, tensiones, ansiedad, llamadas de atención (llegada hermano)...

TRASTORNOS

Los más comunes son debido a:

Distrofia

Desajuste alimenticio)

Puede tener causas:

- Endógena (interior, de tipo endocrino o funcional)
- Exógena (exterior, alimentación inadecuada)

Actitud o hábitos incorrectos:

Inapetencia: puede ser total o parcial, y en situaciones extremas desemboca en anorexias y otros conflictos.

Glotonería

El niño se habitúa a comer con frecuencia y a la ingestión de determinados alimentos (dulces). Estos hábitos suelen desaparecer en el comedor escolar.

CONFLICTOS

Tiene su origen en:

- Los procedimientos; prolongación del biberón o papillas, falta de colaboración del niños, no utilización de cubiertos...
- Los conflictos infantiles: lentitud, distracción, falta de interés, rechazo a la comida, hábitos inadecuados en la ingestión, preferencia por un tipo de alimentos, gran consumo de azúcares...
- La actuación familiar (puede ser la causa o consecuencia de los conflictos):
 - forzar al niño para que coma
 - manifestar estados de ansiedad, preocupación...

- actitud autoritaria o sobre protectora
- excesiva rigidez por los modales en la mesa
- ambiente familiar con tensiones
- usar técnicas inadecuadas con promesas y chantajes
- acompañar la comida con TV, juegos, cuentos....

En definitiva; no dar a la comida el valor educativo que debe tener.

4. LAS HORAS DE COMER COMO MOMENTO EDUCATIVO.

La alimentación es 1 parte importante de la educación para la salud, que debe estar presente a lo largo del currículum de EI. Pero alimentarse es algo más que satisfacer una necesidad fisiológica para facilitar un desarrollo físico, es el momento donde las relaciones interactivas son inevitables y donde la adquisición y el desarrollo de hábitos sociales, culturales, etc. pueden ser incorporados por los más pequeños. Por eso, las horas de la comida en la EI deben ser cuidadosamente planificadas y contempladas pedagógicamente por los educadores/as, sin olvidar que, en los más pequeños, los momentos de la comida son fuentes de placer, de contactos íntimos y estimulantes, de intercambios; sociales y afectuosos.

La consideración educativa de las horas de comer es una fuente importante de trabajo que facilita la experimentación y el progreso de los niños/as porque puede propiciar el desarrollo de una gran cantidad de hábitos, destrezas, actitudes, conceptos, etc.

La educación alimenticia no se debe restringir a la transmisión de información, ni a intervenciones puntuales y anecdóticas. Se trata de ejercer una acción educativa en distintos momentos y planos. Para ello es preciso la cooperación y relación directa con los padres.

Aspectos

El acto de comer se considera como:

- **Hábito alimenticio:** comer de todo y respetar horarios. Evitar caprichos y negativas injustificadas.
- **Vehículo social:** ya que comer en compañía es más grato que en solitario, y es un placer comer buenos alimentos. En estas situaciones se dan interacciones y facilitan la adquisición de normas y aprendizajes. Es típico en Andalucía
- **Fuente de aprendizaje:** proceso para la conquista de la autonomía, descubrimiento y discriminación sensorial (olores, gustos), desarrollo motriz, vocabulario propio, nociones de cantidad....

Implicaciones de la familia

Es el agente directo en el proceso de alimentación del niño, ya que la comida es una ato social y un ritual propio del entorno familiar. Deben tener en cuenta estas consideraciones:

- Elaboración y presentación de la comida, introduciendo nuevos alimentos
- Preparación del espacio: lugar adecuado, decoración, elementos, luz...
- Adecuar el tiempo a las necesidades y ritmos de cada niño.
- Adecuar la cantidad de alimentos
- Buena actitud de los adultos, y que exista armonía entre todos los que intervienen en su educación.

Implicaciones docentes

Es generalmente indirecta, porque se reduce en muchos casos a las escuelas que tienen comedor y a los complementos del desayuno que toman en el aula.

Las implicaciones docentes consisten en:

- Reorientar los hábitos alimenticios de aquellos niños que no posean comportamientos adecuados
- Inculcar actitudes sanas a través de la sensibilización y del convencimiento personal.
- Ayudar a los niños para que comprendan la necesidad de tomar ciertos alimentos y restringir otros.

Estas implicaciones se pueden realizar a través de:

- El fomento del consumo de productos saludables
- La organización de la forma y los momentos de tomar los alimentos
- El desarrollo de unidades didácticas sobre alimentación
- La elaboración de recetas sencillas
- La celebración de días dedicados a la fruta o al conocimiento de productos típicos de la localidad o determinadas fiestas.

Objetivos educativos

Estos objetivos servirán de guía al proceso de enseñanza y aprendizaje que se genere alrededor de las horas de comida en el centro;

- Favorecer la adquisición de hábitos y habilidades que permitan la autonomía del niño/a a la hora de comer._manejo de cubiertos, coger los

vasos, medidas de higiene, no levantarse a mitad de la comida, servir y recoger la mesa...

- Colaborar en la adecuación del gusto: favorecer la capacidad de paladear la comida._comer debe convertirse en un placer. Las capacidades gustativas de los alimentos se introducirán paulatinamente, incitándoles a experimentar. Para ello el ambiente debe ser distendido y alegre.
- Dotar a los niños de conocimientos que permitan analizar las ventajas e inconvenientes que conlleva la alimentación que realizan con relación al desarrollo sano._ los niños/as integran sus conocimientos y establecen relaciones con otros factores relacionados con la salud y consumo.

5. CONCLUSIÓN

Por último no debemos olvidar la necesidad e importancia que las actitudes del docente tienen en la formación de hábitos correctos de alimentación y hábitos de buena educación relacionados con la comida. Recordemos la moral heterónoma de los niños: lo que dice y hace el maestro/a es lo que hay que hacer, de ahí la gran importancia a que el profesor sea un buen modelo a seguir.

No debemos olvidar la estrecha relación que hay que mantener con la familia, tanto para trabajar de forma coordinada, como para evitar cualquier conflicto o discordancia entre la escuela y la familia.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Colección de Materiales Curriculares "Temas transversales del currículum"
- F. Grande Covián. "Alimentación y nutrición" SALVAT, 1984