

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.*

Esquema:

1. Introducción.
2. Alimentación, Nutrición y Dietética.
 - 2.1. La alimentación: Los alimentos.
 - 2.2. La nutrición: funciones de los nutrientes.
 - 2.2. a. Características generales de los nutrientes
 - 2.3. La dietética.
3. Alimentación equilibrada y planificación de menús.
 - 3.1. Agrupación de los alimentos en función de los principales nutrientes que aporta.
 - 3.2. ¿Qué se entiende por alimentación equilibrada?
 - 3.3. Necesidades nutricionales de los niños y niñas de Educación Infantil.
 - 3.4. Planificación de menús.
4. Trastornos infantiles relacionados con la alimentación.
 - 4.1. El vómito.
 - 4.2. Obesidad.
 - 4.3. Caries
 - 4.4. Inapetencia/ anorexia infantil.
 - 4.5. Alergias alimentarias.
 - 4.6. Intolerancia a la lactosa.
 - 4.7. Intolerancia al gluten.
5. Las horas de comer como momentos educativos.
 - 5.1. Desarrollo de hábitos
 - 5.2. Actitudes de los profesionales.
 - 5.2. a. Actitudes educativas ante algunas dificultades en la alimentación.
 - 5.3. Tratamiento educativo de la alimentación en la Educación Infantil.
6. Colaboración entre familia y centro educativo.
7. Conclusiones.
8. Referencias bibliográficas y documentales.

1. INTRODUCCIÓN

***¿A que hace referencia la alimentación en la Educación Infantil?
¿Cómo es integra en el proceso de enseñanza aprendizaje en la Educación Infantil?***

El ser humano crece y realiza funciones propias de su organismo manteniendo sus niveles de actividad gracias a **los alimentos** que consume.

Los alimentos son los portadores del conjunto de sustancias nutritivas necesarias para la normalidad de las funciones del cuerpo humano.

La alimentación juega un papel muy importante durante la infancia, no solo para el crecimiento, la maduración y mantener un óptimo estado de salud, sino porque es el momento de establecer unos adecuados hábitos alimentarios que permanecerán toda la vida.

En el R.D. 1630, por el que se establecen las enseñanzas mínimas para el segundo ciclo de Educación Infantil, se expresa: *“En la Educación infantil tiene gran importancia la adquisición **de buenos hábitos de salud, higiene y nutrición**. Estos hábitos contribuyen al cuidado del propio cuerpo y de los espacios en los que transcurre la vida cotidiana, y a la progresiva autonomía de niños y niñas”*

Por ello, en la etapa de cero a seis años, es fundamental que las necesidades nutricionales del niño y la niña sean bien atendidas, y que se creen, en estos, buenos hábitos alimentarios que permanezcan a lo largo de la vida, pues de estos hábitos depende, en gran parte su normal desarrollo y buena salud.

Estas afirmaciones obligan a los profesionales de esta etapa, a programar momentos educativos que incluyan a la alimentación y nutrición en un proceso de aprendizaje global y trabajarlo conjuntamente con las familias pues esta colaboración es imprescindible para instaurar y modificar hábitos alimentarios.

De acuerdo con los argumentos planteados, en la Educación Infantil la alimentación es una herramienta para promover la salud de los niños y niñas de esta etapa por lo cual, la información que se expone a continuación aporta aquellos aspectos relacionados con la alimentación y nutrición que, mediante la educación, contribuyen a dar respuesta al derecho a la salud que tienen los niños y niñas como ciudadanos.

2. ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

Los conceptos de alimentación, dietética y nutrición son diferentes, aunque están muy relacionados entre sí.

2.1. La alimentación: Los alimentos.

La alimentación es un proceso voluntario y consciente, consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Los alimentos son el conjunto de sustancias utilizadas por el organismo para la obtención de energía o la creación de materia; estas sustancias son indispensables para el buen funcionamiento y regulación de los mecanismos vitales

A través del proceso alimenticio, el niño evoluciona hacia la búsqueda y desarrollo de su propia identidad, consolida sus destrezas en tanto que exhibe conductas imitativas en el esfuerzo de realizar por sí mismo gestos y conductas que observa en los adultos. Con ello va conquistando su propia autonomía.

Se desarrollan las sensaciones más primarias (el gusto, olfato,...) como base principal de los esquemas de conocimiento más fundamentales. Este proceso está mediatizado por factores culturales, económicos, sociales, psicológicos y educativos que influyen decisivamente en las costumbres alimentarias de los individuos.

Puesto que la alimentación es voluntaria, es susceptible de variación y, en consecuencia, se puede incidir en ella mediante la educación; esta afirmación implica considerar a la alimentación como uno de los pilares de la educación infantil más eficaces para la prevención de enfermedades, y la promoción de la salud. Una alimentación adecuada favorece el desarrollo físico, intelectual y emocional.

El niño y la niña de esta etapa, están en el periodo de máximo crecimiento, son seres especialmente vulnerables a las consecuencias derivadas de una mala alimentación. Si su alimentación no es adecuada su crecimiento se detiene, evoluciona lentamente; igualmente se observan deficiencias más difíciles de diagnosticar, pero de gran trascendencia: el desarrollo intelectual del niño y la niña se ve limitado si su dieta no es correcta, si no desarrolla con adecuados hábitos alimentarios.

Una vez que se ha definido el significado de alimentación y su importancia para la Educación Infantil se analiza la estrecha relación con la nutrición teniendo en cuenta la definición de este concepto.

2.2. La nutrición: funciones de los nutrientes.

La nutrición es involuntaria e inconsciente. Reyes Artacho define como nutrición: "Procesos por los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora en sus estructuras los nutrientes, sustancias químicamente definidas, que se encuentran en los alimentos.

Estas sustancias indispensables para vivir reciben el nombre de nutrientes y están contenidas en los alimentos.

Se denomina nutriente a cada una de las sustancias químicas que componen un alimento y una vez en el organismo son capaces de generar energía o formar, renovar tejidos o regular el metabolismo.

Los nutrientes que componen los alimentos son: hidratos de carbono, grasas o lípidos, proteínas, agua, minerales y vitaminas. Sólo los tres primeros necesitan ser transformados por medio de la digestión, los tres restantes se absorben sin cambios químicos previos.

Pero... ¿que funciones desarrollan estos nutrientes en el organismo del ser humano?

- **Energética:** Aportar la energía necesaria para que se mantenga la integridad y el perfecto funcionamiento de las estructuras corporales:
 - Hidratos de carbono o glúcidos
 - Lípidos o grasas
 - Proteínas

- **Función reguladora:** Consiste en regular los procesos vitales para el buen funcionamiento corporal
 - Vitaminas
 - Minerales
 - Agua

- **Función plástica:** Es la aportación de materiales precisos para formar los tejidos nuevos y para reparar los desgastados. Consiste en la construcción de tejidos (muscular, óseo...).
 - Proteínas
 - Minerales

2.2. a. Características generales de los nutrientes.

- **Los hidratos de carbono o glúcidos** son compuestos orgánicos formados por carbono (C), hidrógeno (H) y oxígeno (O). Su función fundamental es la de aportar energía (el 50-60% de la energía total de la dieta debe ser aportada por los hidratos de carbono). Son

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

Los principales alimentos que proporcionan hidratos de carbono son: Cereales (arroz, trigo, maíz, cebada, centeno, mijo...), frutas (plátanos, uvas, higos, dátiles, ciruelas, melón...), verduras (patata, remolacha, zanahoria, judías...), leche, miel.

- **Los lípidos o grasas** son sustancias de un alto valor energético (un gramo proporciona 9 kilocalorías mientras que un gramo de hidratos de carbono o de proteína proporcionan 4 kilocalorías). Su principal función es, pues, la de proporcionar energía (suponen el 30% del valor energético total de la dieta).

Las principales fuentes alimentarias son: mantequilla, aceites, quesos, leche, algunas carnes, tocinos, frutos secos, aguacate, margarinas y algunos peces (atún, bonito, sardinas...).

- **Las proteínas** son compuestos esenciales en la dieta ya que desempeñan diferentes funciones en el organismo: estructural o plástica, defensiva y energética. No obstante, desde el punto de vista cuantitativo la principal es la estructural ya que el organismo las necesita para crecer y reparar sus tejidos.

Las proteínas pueden ser de origen animal (carne, pescado, leche, huevos) y vegetal (legumbres, cereales, frutos secos). Las proteínas de origen animal son de mayor calidad que las de origen vegetal.

- **El agua** es el componente mayoritario del cuerpo humano y es un elemento esencial que hay que aportar diariamente al organismo. El agua es imprescindible para la vida ya que desempeña funciones esenciales en el organismo: transporta nutrientes y desechos, regula la temperatura corporal y ayuda al proceso digestivo. Al igual que las vitaminas y minerales, el agua no aporta calorías al organismo.

- **Los minerales** son elementos esenciales en el organismo siendo su aporte imprescindible para asegurar un crecimiento correcto y un adecuado equilibrio mineral. Su función es tanto estructural o plástica como reguladora. Entre los minerales necesarios en la alimentación están: Sodio, Potasio, Calcio, Hierro y Yodo.

- **Las vitaminas** son sustancias orgánicas indispensables para el organismo. Se considera que tanto su ausencia como su exceso pueden afectar a la salud provocando determinadas enfermedades.

Se clasifican en base a sus características de solubilidad, en hidrosolubles (vitamina C y vitaminas del complejo B) y liposolubles (vitaminas A, D, E, K).

Las argumentaciones realizadas sobre alimentación y nutrición permiten deducir que la nutrición depende de la alimentación y, dado que el ser humano siempre emplea aquello que le llega en forma de alimento, para una nutrición adecuada es imprescindible una alimentación equilibrada, y para que los niños y niñas de esta etapa la obtengan, es necesario conocer mediante la Dietética las necesidades nutricionales de los niños y niñas de la Etapa de Educación Infantil y así facilitar y favorecer mediante la educación, en colaboración con las familias, hábitos alimentarios para lograr una alimentación equilibrada.

Pero... ¿por qué se hace referencia a la dietética?

2.3. La dietética.

Es la ciencia que trata de profundizar en el conocimiento de los procesos nutricionales para proponer la alimentación más adecuada según cada momento y circunstancia. La dietética se ocupa, pues, de establecer la dieta más adecuada para cada persona desde el punto de vista de sus necesidades fisiológicas y psicológicas, considerando entre otros aspectos, la edad, las circunstancias personales, la actividad desarrollada, la situación patológica (enfermedades), etc.

Uno de los objetivos básicos de la dietética es conseguir un adecuado equilibrio entre sus componentes para lograr una alimentación equilibrada según el momento vital.

De acuerdo con este significado, para definir alimentación equilibrada y asumir su significado, es necesario basarse en el conocimiento de los alimentos en relación a su contenido en cuanto nutrientes. Estas aportaciones las da la Dietética.

3. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y PLANIFICACIÓN DE MENÚS.

Para llevar a cabo una educación nutricional y fomentar una alimentación equilibrada es muy útil analizar los alimentos en relación al grupo al que pertenecen y los nutrientes que corresponden a dicho grupo, esto facilita determinar la función de estos en el organismo. Para ello se emplean ruedas de alimentos, gráficas, cuadros esquemáticos..., en las que se agrupan los alimentos, por sectores o grupos de acuerdo con la función predominante que desempeñan según las sustancias nutritivas que contienen.

3.1. Agrupación de los alimentos en función de los principales nutrientes que aporta.

La agrupación de los alimentos con relación a los principales nutrientes que contienen, según el Programa de Educación en Alimentos (EDALNU) es:

Grupo	Alimentos	Nutrientes	Función
1	Leche y derivados: quesos y yogur	Proteínas y Calcio.	Plástica
2	Carne, huevos y pescado	Proteínas, Hierro y algunas vitaminas	Plástica
3	Patatas, legumbres y frutos secos.	Glúcidos o hidratos de carbono, minerales y algunas vitaminas	Energética y Reguladora
4	Verduras y hortalizas	Vitaminas y minerales	Reguladora
5	Frutas.	Vitaminas, minerales. Algunas frutas son ricas en glúcidos o hidratos de carbono	Reguladora
6	Pan, pasta, cereales y azúcar.	Hidratos de carbono o glúcidos, proteínas y minerales	Energética Plástica
7	Grasas, aceite y mantequilla	Vitaminas, liposolubles y ácidos grasos esenciales	Energética

El agua ha de incluirse como parte de la alimentación ya que es indispensable para la vida.

En la alimentación no hay que olvidar la **fibra**, ésta no es un nutriente pero representa funciones importantes para el organismo: es beneficiosa en la regulación intestinal y otros efectos favorables. Se encuentra en todos los vegetales.

Una vez que se conocen los grupos de alimentos en relación con las sustancias nutritivas que aportan y la función predominante que desempeñan estas, es necesario preguntarse *¿A hace referencia la alimentación equilibrada?*

3.2. ¿Qué se entiende por alimentación equilibrada?

Comer no es suficiente para un desarrollo óptimo y para mantener un buen estado de salud, será necesario, también, que los nutrientes ingeridos a través del proceso alimentario sean adecuados a las necesidades nutritivas que requiere cada organismo.

Por ello, una **dieta equilibrada es aquella dieta adecuada al desgaste y a las características de cada organismo**. Una dieta cualitativa y cuantitativamente equilibrada permite un desarrollo armónico y sano,

previniendo la aparición de trastornos y enfermedades derivados de una alimentación inadecuada. *Las características de una dieta equilibrada son:*

- Es variada: compuesta por los 7 grupos de alimentos
- Es suficiente: porque su cantidad está en relación con el período de la vida, actividad y trabajo que desarrolla el individuo.
- Está bien distribuida: se realiza con intervalos variables, no menos de 4 comidas al día.
- Es higiénica: porque se realiza siguiendo ciertas reglas que disminuyen el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas o tóxicas.

Una dieta sana y equilibrada para un niño debe estar constituida por alimentos variados y adecuados a la edad, gustos, hábitos y actividad física e intelectual del mismo.

Por lo tanto, para que una alimentación esté equilibrada, ésta tiene que aportar:

- **Calorías**
- **Proteínas**
- **Sales minerales**
- **Vitaminas**

Es importante tener en cuenta tanto la provisión de nutrientes para un adecuado crecimiento y desarrollo, como también para iniciar la prevención de trastornos en la adultez.

El aporte calórico debe ser adecuado para mantener el peso normal, para evitar tanto la malnutrición como la obesidad. La dieta debe proporcionar un 60 % de hidratos de carbono, 15 % de proteínas y un 25% de grasas.

Las consecuencias de una alimentación no adecuada o malnutrición son especialmente severas si esta se produce en edades muy tempranas.

En síntesis, se puede deducir que: **la alimentación equilibrada** se basa en una dieta que, a lo largo del día, incluye los siete grupos de alimentos, (especificados anteriormente) en cantidades racionales y de acuerdo a la edad, evolución del organismo, sexo y actividad de la persona.

El objetivo de una alimentación equilibrada durante la infancia es facilitar un crecimiento dentro de la normalidad, evitar carencias o excesos tanto de energía como de nutrientes, prevenir y corregir problemas específicos relacionados con el estado nutricional y disminuir el riesgo de enfermedades en la edad adulta como la obesidad, diabetes, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares...

Para determinar una alimentación equilibrada en los niños y niñas de 0-6 años es necesario conocer sus necesidades nutricionales.

3.3. Necesidades nutricionales de los niños y niñas de Educación Infantil.

La fuente utilizada en la cuantificación de los datos con relación a las necesidades nutricionales han sido las recomendaciones e informes técnicos del Comité de nutrición de la Academia de Pediatría y el Comité de Nutrición de la Sociedad Europea de Nutrición y Gastroenterología Pediátrica ESPGAN

- ***Mantener, el nivel calórico que supla su gran actividad, a través de alimentos especialmente ricos en calorías.***

El periodo de 0-1 año, es desde el punto de vista nutricional, crítico, el crecimiento y desarrollo son más rápidos que nunca (los niños tienen que doblar el peso del nacimiento a los cuatro meses y triplicarlo al año) y los requerimientos nutritivos deben ir de acuerdo con este crecimiento. Se ha calculado un promedio de gasto calórico, durante el primer año de vida del niño, de 112 kilocalorías/ kilogramo de peso. Las necesidades calóricas del niño y la niña, a partir de un año, van a estar en función del gasto de energía.

El niño es un ser en movimiento constante que, además, está en pleno desarrollo. Esto hace que el aspecto cuantitativo de su dieta tenga gran importancia, puesto que los alimentos deberán proporcionarle las calorías necesarias que le permitan desarrollar la doble función: juego-movimiento y crecimiento.

En el periodo de 1 a 3 años, las necesidades energéticas se sitúan en torno a las 100kcal/Kg./día aproximadamente 1.300-1500 Kcal. /día.

La distribución porcentual de la energía entre los distintos principios inmediatos debe ser la siguiente:

- Proteínas: 12-15%
- Hidratos de carbono: 50-58 %
- Grasas: 30-35%

La distribución energética entre las diferentes comidas debe ser:

- Desayuno: 25%
- Comida: 30 %
- Merienda; 15%
- Cena: 30 %

En el periodo de 4 a 6 años, Las necesidades energéticas se sitúan en torno a las 90kcal/Kg./día aproximadamente 1800 Kcal. /día

La distribución porcentual de la energía entre los distintos principios inmediatos debe ser la siguiente:

Proteínas: 10-15%

Hidratos de carbono: 50-60 %

Grasas: 25-35%

La distribución energética entre las diferentes comidas debe ser:

Desayuno: 25%

Comida: 30 %

Merienda; 15%

Cena: 30 %

• ***Aumentar sus masas musculares.***

Las proteínas, sustancias formadoras de tejidos y componentes de los sistemas enzimáticos del cuerpo, son esenciales en la etapa de crecimiento.

Después del agua, las proteínas son las sustancias que componen la mayor parte de los tejidos corporales.

La energía que aportan las proteínas en la edad infantil debería suponer entre el 10% y el 15% de las calorías totales de la dieta. Algo más de la mitad de ellas, alrededor del 65%, tendrían que ser de origen animal, mientras que el 35% restante las tendrían que aportar el consumo de vegetales.

Las proteínas proporcionan los aminoácidos esenciales para el crecimiento y desarrollo de tejidos y órganos. En los niños pequeños los requerimientos de proteína disminuyen progresivamente durante sus primeros tres años. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en el primer semestre de vida el bebé precisa unos 2,2 gramos por kilo de peso y día, cantidad que disminuye a 1,6 g/Kg/día entre el segundo semestre y el año, y a 1,2 g/ Kg/día durante los tres primeros años. Esta etapa, junto con la adolescencia, son los dos momentos de la vida en los que las necesidades proteicas son superiores a las de las personas adultas, que la OMS estima en 0,8 g/kg/ y día.

- **Recibir el calcio necesario que permita la formación de su sistema óseo.**

Los niños menores de un año necesitan tomar de 500 a 600 miligramos de calcio diarios. A partir del año y hasta los seis años, aproximadamente 800 miligramos diarios.

- **Atender sus necesidades vitamínicas, mediante una dieta variada.**

Las vitaminas están presentes en casi todos los alimentos de consumo diario; por eso, una dieta variada aporta al organismo todas las vitaminas que precisa.

- **Vitamina A:** interviene en el desarrollo de los huesos, la piel, las mucosas y la retina. Está en los productos lácteos, los huevos, el hígado, las zanahorias...
- **Vitamina C:** ayuda a mantener sanos los huesos, los dientes y los vasos sanguíneos. Se encuentra en los cítricos, los tomates, los pimientos...
- **Vitamina D:** ayuda a absorber el calcio y el fósforo, por lo que interviene en la formación de los huesos y de los dientes. Está presente en la leche, la mantequilla o el atún.

La información anterior expone y clarifica aspectos que hay que tener en cuenta para una alimentación equilibrada, en la planificación de menús.

3.4. Planificación de menús.

En todos los casos, hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones en la planificación de menús:

- La dieta debe ser variada y equilibrada y debe ser dictada desde las necesidades nutricionales de los pequeños.
- Es necesario que entre padres y centro educativo haya intercambio de comunicación, de forma que la dieta de la jornada se complemente en casa teniendo en cuenta el menú del centro educativo.
- Además de asegurar una nutrición adecuada, los menús que se planifiquen han de tener en cuenta en la planificación de este proceso los aspectos sensoriales: olor, sabor, presentación, color, temperatura, textura, etc., pues además de contribuir al desarrollo sensorial, hacen que el momento de la comida sea momento agradable y favorece el crear hábitos alimentarios.
- Dar las calorías necesarias para cubrir los requerimientos individuales.
- Conseguir el equilibrio y proporción entre los distintos principios: H.C. Grasas y proteínas

- Las grasas animales y vegetales deben guardar también una adecuada proporción, sin olvidar un aporte importante de grasa no visible.
- Debe existir un equilibrio entre proteínas animales y vegetales.
- Incluir importantes cantidades de frutas y verduras que proporcionan las vitaminas y minerales necesarios
- Consumir una dieta variada
- Valorar gustos, costumbres, condicionamientos sociales y económicos.

Para la confección de menús se ha de tener en cuenta lo siguiente:

- El 50 - 60% de las calorías tiene que proceder de los carbohidratos.
- El 25 - 35% de las grasas.
- El 10- 15% de las proteínas.

El menú tiene que contemplar uno o dos alimentos de cada grupo y respetar una relación entre los nutrientes.

Se ejemplifica un menú para edades comprendidas entre 2 a 4 años

- Desayuno.
 - Leche de vaca: 300 mil.
 - Una pieza de fruta o un vaso de zumo.
 - Cereales: 40 g.
- Media mañana.
 - Una pieza de fruta.
- Almuerzo.
 - Verduras o legumbres.
 - Pescado o carne: 100 g.
 - Arroz o patatas: 60 g.
 - Una pieza de fruta.
- Merienda.
 - Leche o derivados lácteos: 200 mil.
 - Una tostada de pan.
- Cena.
 - Espaguetis.
 - Proteínas animales (pescado, carne, huevos) 70 g.
 - Leche: 200 mil.

Es importante conocer y tener en cuenta las costumbres y condicionamientos sociales, pero el Centro Educativo tiene que comunicar las suyas propias dando respuesta a los derechos de la Infancia: *Disponer de las mejores condiciones en la alimentación.*

4. TRASTORNOS INFANTILES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN.

La alimentación tiene una importancia de primer orden en el proceso de evolución del crecimiento, en la evolución intelectual y socioafectiva; por lo tanto, el acto alimentario tiene una gran importancia en la relación socioafectiva del niño y la niña, lo que implica que, cada vez que esté ansioso, tenga algún tipo de conflicto, este, se pueda manifestar en el momento de la comida, por ello, los trastornos o alteraciones alimentarios pueden ser un síntoma de un trastorno en otro orden.

Ante cualquier alteración de los hábitos alimentarios, es necesario buscar las posibles causas orgánicas o psicológicas.

Los trastornos o alteraciones más usuales son: El vómito, La obesidad, las caries, la inapetencia y anorexia, la intolerancia y alergias alimentarias.

4.1. El vómito.

La mayoría de los vómitos infantiles son producto de errores alimentarios como pueden ser: sobrealimentación, errores en la preparación de los alimentos y en menor medida, una subalimentación. Los vómitos, descartadas las causas orgánicas, son síntomas de que algo está pasando.

Cuando ya se convierte en habitual, en ningún caso es conveniente enmascarar la situación distrayendo al niño y a la niña mientras come para evitar que vomite. Hay que averiguar la causa observando el contexto en el que esto se produce

4.2. Obesidad.

Se entiende por obesidad el aumento de grasa corporal que puede acompañarse de sobrepeso o no. La cantidad de energía ingerida es superior a la necesaria, existe un exceso de calorías que serán utilizadas en la acumulación de grasas y, por lo tanto, provocarán obesidad.

La obesidad es un tema importante en la alimentación infantil porque es uno de los trastornos que se manifiestan con más frecuencia en la infancia. El origen de la misma puede ser por diversas causas:

- *Genéticas:* Predisposición genética para conservar y almacenar

energía. Sólo un 5% de los casos son debidos a otros factores genéticos o endocrinos.

- *Ambientales:* Consecuencia de malos hábitos alimenticios; escasa actividad física.

Para ayudar a superar este tipo de problema, es conveniente que:

- En la alimentación se potencie el consumo de verduras, verduras, y alimentos cocinados con pocas grasas. Se evitarán los fritos, la bollería y los dulces.
- No comer entre horas.
- Consultar con el pediatra, para que recomiende las actuaciones necesarias.

4.3. Caries.

El origen de este trastorno suele ser, por regla general, el azúcar refinado utilizado en pastelería, bollería, caramelos..., No se produce por la acción directa de los azúcares sobre el esmalte, sino que éstos sirven de alimento a la flora bacteriana de la cavidad oral, originando ácidos, que son los que producen las lesiones en el esmalte. Es necesario:

- Adquirir el hábito de cepillarse los dientes después de cada comida.
- Evitar el consumo de los alimentos mencionados con anterioridad.
- Asegurar la cantidad de Flúor necesaria para prevenir la caries.

4.4. Inapetencia/ anorexia infantil.

Aunque la anorexia por oposición y el poco apetito, responden al hecho de negarse a comer, es necesario diferenciarlos. Un criterio que puede ayudar en la distinción entre anorexia y poco apetito consiste en que, la primera sobreviene de modo inesperado mientras que aquellos niños que comen poco, manifiestan ya precozmente esa escasez de apetito.

En la anorexia por oposición las causas están relacionadas con la actitud de los padres en el momento de la comida: inquietud y ansiedad provocada por atribuir demasiada importancia al apetito del niño. A la hora de comer el pequeño rechaza el alimento, aleja la cuchara... y puede provocar el vómito si se le fuerza.

En ambos casos, hablamos de incapacidad y frente a estas situaciones es fundamental analizar algunos elementos, que pueden originar este trastorno, tales como:

- La actitud emocional de los adultos próximos al niño, ante la comida.
- La existencia de algún factor nuevo en el conjunto de las relaciones familiares que pueda ser percibido por el niño como una posible amenaza (por ejemplo, el nacimiento de un hermano)
- El clima o el ambiente que vivencia durante la comida.

- El establecimiento de unos horarios demasiado rígidos o su total inexistencia.

Por lo tanto es necesario: Eliminar la ansiedad por parte de los familiares y profesionales ante el niño y la niña que no quiere comer, manteniendo una actitud receptiva, afectiva y relajada; facilitando que la comida sea una vivencia agradable, pues necesitan un marco estable para sentirse seguros. Se procurará actuar con flexibilidad, comenzando con pocas cantidades para que vivencie como éxito, el terminarse toda la comida, poco a poco se irán aumentando las raciones.

La alimentación del niño y la niña es mucho más que un acto nutritivo. La actitud del adulto es percibida por aquellos como de acogimiento o de rechazo, por lo tanto, tenemos que considerar a **la comida** como momento educativo.

4.5. Alergias alimentarias.

Las alergias alimentarias se producen cuando un alimento desencadena en el organismo un mecanismo inmunológico, que provoca problemas alérgicos.

Los alimentos más sensibles a provocar alergias son: la leche y sus derivados, los huevos, los cereales, las leguminosas, frutos secos, el marisco, la carne de ternera, vaca o buey, algunas verduras, frutas y especias y condimentos.

Los fenómenos alérgicos son producidos, en la mayoría de los casos, por alguna o varias fracciones proteicas contenidas en los alimentos. En el caso de los cereales, las reacciones alérgicas pueden ser provocadas no sólo por la ingestión sino también por inhalación o contacto.

4.6. Intolerancia a la lactosa.

La intolerancia a la lactosa consiste en la incapacidad del organismo para reducir la lactosa a azúcares sencillos y poder ser absorbida.

La mala absorción de la lactosa provoca diarreas acuosas, con heces ácidas que producen irritación y lesiones alrededor del ano. En los lactantes y niños de corta edad la diarrea puede derivar en una deshidratación y afectar de una manera importante al crecimiento.

El tratamiento consiste en retirar la lactosa de la dieta, bien durante un periodo de 4 a 8 semanas, como mínimo o bien hasta los 6 meses de vida. También hay que eliminar alimentos que contienen lactosa en pequeñas cantidades.

4.7. Intolerancia al gluten.

La intolerancia al gluten se conoce como enfermedad celíaca, que consiste en la inflamación del intestino delgado producida por la

ingestión de gluten en niños y niñas que están predispuestos genéticamente. *Los familiares de primer grado tienen una predisposición que se encuentra en el cromosoma 6*

El inicio de la enfermedad coincide con la introducción del trigo en la dieta infantil; se produce un aplanamiento de la superficie intestinal disminuyendo el área de absorción de los alimentos. Los síntomas pueden ser:

- Diarrea crónica con mala absorción.
- Pérdida de peso.
- Deficiencias nutricionales.
- Anemia por deficiencia de hierro.

El tratamiento consiste en eliminar totalmente el gluten de la dieta.

*El análisis de los trastornos alimenticios confirma que la alimentación del niño y la niña además de ser un acto nutritivo implica considerar que la actitud del adulto es percibida por aquellos como de acogimiento o de rechazo, por lo tanto... **¿Qué y cómo hay que planificar las horas de la alimentación como momentos educativos?***

5. LAS HORAS DE COMER COMO MOMENTOS EDUCATIVOS.

La alimentación, por todo lo argumentado, se entiende como un elemento más de la acción educativa, pues contribuye a lograr capacidades expresadas en los objetivos generales para la etapa en el R.D. 1630/2006, por el que se establecen las enseñanzas para el segundo ciclo de educación infantil:

- Conocer su propio cuerpo, sus posibilidades de acción
- Observar y explorar su entorno familiar y social.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Desarrollar sus capacidades afectivas.
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social.
- Desarrollar habilidades comunicativas

Es necesario ejercer una acción educativa que englobe distintos momentos, estableciendo relaciones con las familias en diversos aspectos: elaboración de dietas, adquisición de hábitos alimenticios, tratamiento de las dificultades y conflictos...

Por tanto, los momentos educativos vinculados con la alimentación se tienen que programar, contemplando que se quiere conseguir, cómo y cuándo, adaptándolo a las características evolutivas, culturales e individuales de los niños y niñas a los que va dirigida.

Es importante que el niño o niña vayan descubriendo las necesidades alimentarias de su organismo de forma experimental, investigando y analizando situaciones reales que se dan en la escuela, en el barrio o en casa, por ello, la hora de la comida o el momento del “bocadillo” que llevan los niños al colegio son situaciones que propician la investigación, descubrimiento y exploración de los aspectos mencionados.

¿Cómo se planifica la intervención de este proceso de enseñanza aprendizaje?

La hora de comer, es un momento educativo en el que se interviene globalmente:

- *Cómo hábito alimenticio:* Los niños y niñas están en la edad de desarrollar buenos hábitos alimenticios.
- *Cómo vehículo social:* La hora de comer, es un momento en el que el niño o la niña interacciona con sus iguales y con el adulto, propiciando la adquisición de normas.
- *Cómo fuente de aprendizaje:* Es un proceso progresivo de adquisición de la propia autonomía, descubrimiento y discriminación de olores, sabores y temperatura.

Estas situaciones son momentos especialmente propicios para la relación individual y directa con cada uno de los niños y niñas, para la relación y socialización entre ellos y para el aprendizaje de hábitos y actitudes, por lo tanto, hay que planificarlos como un proceso de aprendizaje global, con el que se pretende conseguir que los niños y niñas:

- Vivan una experiencia agradable, que no sea fuente de conflictos.
- Actúen con el nivel de autonomía propio de su edad.
- Adquieran hábitos de salud: postura correcta, masticar bien lavarse las manos...
- Tengan una nutrición equilibrada, con una alimentación variada, que corresponda a su edad.

Las experiencias, que tienen los niños, sobre qué se come y cómo se come tienen una gran influencia en los hábitos y actitudes ante la alimentación en edades posteriores. Esto implica, preguntarse:

- ¿Qué hábitos aprenden los niños y niñas en las situaciones vinculadas con la alimentación?
- ¿Qué actitudes han de mostrar los profesionales, en estos momentos?
- ¿Desde que vertientes se realiza el tratamiento educativo de la alimentación, en las Unidades Dídacticas?

5.1. Desarrollo de hábitos

La alimentación tiene que plantearse como una actividad agradable en la que los niños y adultos encuentran placer, lo que va a favorecer que los primeros desarrollen y adquieran aprendizajes (hábitos, actitudes, conceptos, procedimientos) relacionados con la alimentación. Los hábitos en la comida están incluidos en el proceso de aprendizaje global de los niños y niñas, no se consideran de forma aislada o mecánica. Esta actividad favorece, a lo largo de la etapa de la Educación Infantil, el aprendizaje de los siguientes hábitos:

- Lavarse las manos antes y después de comer.
- Utilizar adecuadamente los cubiertos.
- Masticar y deglutir de forma adecuada.
- Mantener una postura correcta.
- Lavarse los dientes.
- Preparar y recoger la mesa.
- Respetar el turno para servirse.
- Servirse cantidades razonables.
- Hablar de forma ordenada con sus iguales.

5.2. Actitudes de los profesionales.

Como profesionales hay que mostrarse serenos, relajados y en calma durante todo el proceso. Los niños y niñas, hacen algunos de sus aprendizajes por medio de la imitación, por lo tanto, las actitudes que aprenden los niños y niñas, tienen que verlas reflejadas, en primer lugar en los adultos.

- **Respetar el ritmo y evolución de los niños y niñas.** Es conveniente que se respete el grado y ritmo de evolución en estas edades. Teniendo en cuenta que los hábitos de autonomía en la alimentación no se adquieren hasta los 2-3 años de edad, se debe favorecer poco a poco este aprendizaje y aceptar que el niño y la niña comiencen por tocar y explorar los alimentos con las manos.
- **Lograr que la hora de la comida sea agradable.** Conseguir que los momentos de comer sean un tiempo agradable en la vida del niño y la niña es una meta que hay que alcanzar. Una actitud tolerante y distendida, por parte de los profesionales, facilitará el que el niño se acostumbre a nuevos sabores y texturas.
Los momentos de comer, tienen que ser un momento de interacción entre el adulto y el niño y entre este y sus iguales. Esto no supone, el llevar a cabo, actitudes de sobreprotección, pues se prolongarían actitudes de dependencia.
- **Favorecer que los niños y niñas se responsabilicen de determinadas tareas.** Los niños y las niñas, a partir de los cuatro años, tienen que asumir responsabilidades de colaboración y ayuda, por ello, se establecerán los medios de organización necesarios para

que participen asumiendo tareas grupales con alegría y placer.

- **Facilitar que los niños y niñas desarrollen el sentido crítico sobre lo que deben comer.** Se hablará con los niños y niñas de lo que comen, para que expongan sus diferentes experiencias y aprendan a valorar el porque comer unos determinados alimentos y rechazar otros.
- **Mantener, con las familias, comunicación sobre la alimentación de los niños y niñas.** Se establecerán los cauces necesarios para que exista información con los padres, con la intención de que conozcan las situaciones de alimentación que se viven con sus hijos e hijas en el Centro Educativo y se tengan criterios comunes.

5.2. a. Actitudes educativas ante algunas dificultades en la alimentación.

Pueden aparecer algunas dificultades en relación con la alimentación a la hora de comer: *Ansiedad o dificultad ante la espera, rechazo a la comida, excesiva selección de los alimentos...* En algunos casos se trata de dificultades pasajeras y a las que no hay que dar mayor importancia, pero en otros puede tratarse de manifestaciones de que algo está ocurriendo. Las actitudes que favorecen la superación de estas dificultades son:

- Actitud de espera y atención a lo que está pasando y a lo que está queriendo decir.
 - Aceptación de los diferentes ritmos y formas de situarse ante la comida.
 - Ajustarse a las cantidades toleradas por cada uno. No todos comen ni necesitan lo mismo.
 - Manifestar calma ante la ansiedad e intolerancia.
-
- **Ansiedad o dificultad ante la espera.** Es importante, en este caso como en tantos otros intentar ver las cosas desde el punto de vista de los niños y niñas y preguntarse hasta que punto se les puede pedir que sean capaces de tolerar una espera. La dificultad para esperar a que se les dé la comida depende de la edad, del momento, o de sus posibilidades de expresión y comprensión de lo que está pasando a su alrededor y de su capacidad para anticipar las situaciones.

Hay que favorecer el aumento de su tolerancia a los tiempos de espera, hablándoles de lo que van a comer, requiriendo su ayuda para poner la mesa, viendo como la ponen sus compañeros... En definitiva, haciéndoles partícipes de toda la situación de preparación previa a la que también hay que dedicarle tiempo

- **Excesiva selección de los alimentos.** Tanto desde el punto de vista dietético, como en general desde la óptica de Educación para la salud es importante educar a los niños y niñas hacia la tolerancia a una alimentación variada, equilibrada y sana.
Los cambios en la alimentación se han de ir introduciendo de forma progresiva, combinando alimentos ya tolerados, con los nuevos y aumentando poco a poco las cantidades de éstos. Todo ello con una actitud tranquila, flexible y no impositiva.
Una dieta adecuada a partir del primer año requiere la introducción progresiva de alimentos variados.
- **El rechazo a la comida.** La negativa a la comida, cuando ya es habitual, suele generar mucha tensión a padres y profesionales. Las causas pueden ser diversas y las manifestaciones también. En este sentido, no es posible considerar más o menos adecuada un tipo u otro de respuesta, habría que analizar cada situación y en cada momento.
En primer lugar sería necesario descartar causas orgánicas. Una vez descartadas este tipo de causa sería imprescindible recoger toda la información posible acerca de cómo ha sido su alimentación en casa y en la propia Institución Educativa. Observar sus manifestaciones y relaciones en otros momentos del día y valorar cómo se ha hecho la adaptación al Centro.
Antes de tomar una medida determinada hay que considerar todos los factores anteriores y alguno más que pueda considerarse importante. Una actitud de antemano impositiva o inflexible por parte del adulto no suele ser la solución adecuada en todas las situaciones de rechazo a la comida.
Puede ocurrir que una manifestación prolongada y tenaz de rechazo a la comida sea un indicador de algo más grave que esté ocurriendo en ese momento y sea necesaria una intervención o ayuda, más específica, de otros profesionales.
Una vez más, es necesario manifestar que la alimentación es algo más que nutrirse y que la relación afectiva que en ella se establezca, va a influir en gran medida en que la comida sea un momento difícil o, por lo contrario, agradable para cada niño y el adulto.

5.3. Tratamiento educativo de la alimentación en la Educación Infantil.

El proceso de alimentación hay que tratarlo desde varias vertientes en las Unidades Didácticas:

- *Necesidad imperiosa para el desarrollo del organismo.*
- *Necesidad biológica que se transforma en unas pautas de conducta estimuladas por los sentidos.*

- *Es un acto social.*
- *Tiene un componente plástico-artístico: forma, color, olor.*
- *Los alimentos están sometidos a procesos de manipulación.*
- *La propaganda y la publicidad imponen estilos de conducta alimenticios no siempre deseables.*
- *Los alimentos están desigualmente repartidos por el mundo, lo que origina fuertes problemas sociales.*

Se han expresado los aspectos fundamentales que hay que tener en cuenta con relación a la planificación educativa de momentos educativos vinculados a la alimentación, pero en esta planificación es necesario integrar la colaboración de las familias con el centro educativo. *¿A que hace referencia esta colaboración?*

6. COLABORACIÓN ENTRE FAMILIA Y CENTRO EDUCATIVO.

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa enumera en su título Preliminar, capítulo I, los principios y fines de la Educación, siendo uno de estos principios: El reconocimiento del papel que corresponde a los padres, madres y tutores legales como primeros responsables de la Educación de sus hijos.

En el R. 1630/006, se expresa "... Cada niño tiene su ritmo y su estilo de maduración, desarrollo y aprendizaje, por ello, su afectividad, sus características personales, sus necesidades, intereses y estilo cognitivo, deberán ser también elementos que condicionen la práctica educativa en esta etapa.

Teniendo en cuenta estas bases legislativas, en el proceso educativo de la alimentación, adquiere una relevancia especial la participación y colaboración con las familias.

La cooperación entre familia y centro educativo, en la etapa de la Educación Infantil es indispensable, y en la alimentación es fundamental para que esta colaboración favorezca una educación nutricional y una alimentación equilibrada.

Los sucesos o hechos que se produzcan en un ámbito (escolar o familiar) tienen que ser comunicados a los adultos responsables del otro. De esta forma se consolidan los aprendizajes, se evitan retrocesos y, así mismo pueden evitarse conductas selectivas.

Hay que acordar criterios comunes mediante diferentes recursos: reuniones, conferencias, folletos informativos, con la intención de sensibilizar a las familias en cuanto al cambio y mejora de los hábitos alimenticios.

Para una comunicación eficaz se considera necesario:

- Mantener reuniones con la familia, enfocadas a conseguir:
 - a) La coordinación entre los menús del comedor escolar y los que se realizan en casa.
 - b) Informar y asesorar sobre la importancia de adquirir unos buenos hábitos desde estas edades tempranas en lo referente a la alimentación y nutrición, de forma que exista continuidad y complementariedad entre centro educativo y contexto familiar.

- Elaboración de un programa semanal o mensual conteniendo los menús previstos. También se le puede facilitar a la familia, diariamente, un boletín en el que figura el menú servido y la cantidad del mismo consumida por el niño o la niña, así como el modo de comer observado

Tiene que ser la familia, por sí misma, la que vaya descubriendo las ventajas de introducir ciertas modificaciones en sus usos y los inconvenientes de una práctica irracional. Compartir información entre familia y centro educativo acerca de los progresos de los niños y niñas, en hábitos alimenticios, es un factor esencial en la tarea de afianzar esos avances en un medio distinto a aquel que se lograron por primera vez. Las actividades de colaboración entre la familia y la Institución Educativa tienen que pretender, entre otras cuestiones:

- Conseguir la autonomía y su generalización en todos los ámbitos.
- Analizar y buscar las soluciones a los conflictos que surgen en torno a la alimentación.
- Supervisar conjuntamente los menús y proposición, de mutuo acuerdo de menús alternativos.
- Revisar y ajustar lo acordado.
- Establecer dietas equilibradas, completas y variadas.

7. CONCLUSIONES.

La alimentación supone para el ser humano algo más que nutrirse, y en la etapa de cero a seis años es un momento privilegiado para la comunicación, el dialogo y el conocimiento de sí mismo y de los demás.

Se pretende educar para la vida, y la vida empieza en el propio cuerpo del niño y en su desarrollo, y hay que educarlo para que se alimente de la forma más equilibrada posible, para que pueda desarrollarse mejor en todas sus actividades cotidianas.

Una educación para la salud debe pretender que los niños desarrollen hábitos y costumbres sanos, que los valoren como una de los aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental.

Se sabe, que es en la infancia donde se van modelando las conductas que dañan la salud; de ahí que desde estas edades resulte adecuado y necesario tratar de potenciar los estilos de vida saludables. Los hábitos alimenticios deben ser cuidados desde las primeras etapas del crecimiento por la importancia fisiológica y social que la alimentación tiene en nuestros días.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y DOCUMENTALES.

- ALIMENTARIA: Revista de tecnología e higiene de los alimentos. Dialnet
- BUENO M, SARRIÁ A, PÉREZ-GONZÁLEZ JM.: Nutrición en pediatría. 2ª edición, 2003. Ed. Ergon. Madrid
- DE SANZ Y.: Alimentación Infantil. 2007. Aguilar. S.A. Ediciones Grupo Santillana. Madrid.
- DE TORRES, S. (1996). Los alimentos y la salud. Aguilar. S.A. Ediciones Grupo Santillana. Madrid.
- Estrategia NAOS. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y nutrición. <http://www.naos.aesan.mssi.gob.es>
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SOCIEDADES DE NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA. (FESNAD). 2010 Ingestas Dieteticas de Referencia (IDR) para la población española. Ed. Eunsa. Pamplona.
- HERNÁNDEZ, M.: Alimentación Infantil. 3ª edición, 2001. Ed. Diez Santos. Madrid.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- MARTINEZ, J.R. y POLANCO, I. El libro blanco de la alimentación escolar. McGrawHill. Madrid. 2007
- MATAIX VERDÚ, J.: Programa informático Nutrición y Salud II edición. Granada, 2006.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. (1992) *La alimentación*.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. (1992) *Programa de Educación en Alimentación y Nutrición*. Madrid
- REAL DECRETO, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.