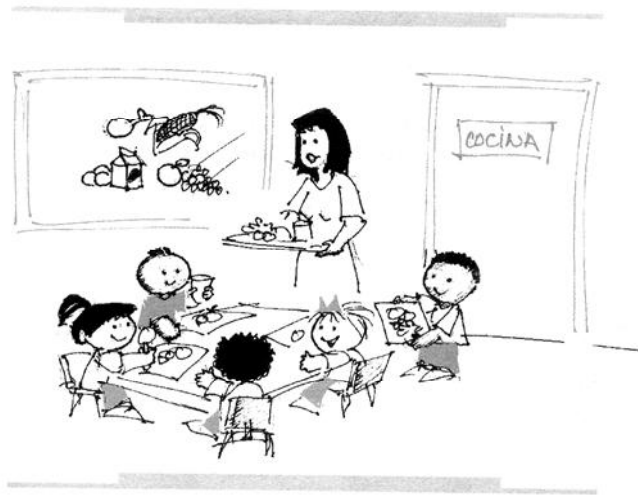


FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



*Dirigido a docentes y otros adultos
significativos que atienden niños y niñas
entre 0 y 6 años*

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y DEPORTES

Ministro: **Aristóbulo Istúriz Almeida**

Viceministro de Asuntos Educativos: **Armando Rojas**

Directora General de Niveles y Modalidades: **Marianela León González**

Directora de Educación Preescolar: **Olga Sánchez García**

MINISTERIO DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL

Ministro: **Roger Capella**

Viceministro de Desarrollo Social: **Felipe Guzmán**

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN

Directora Ejecutiva: **Rhaitza Mendoza**

Directora Técnica: **Marilyn Di Luca**

Jefa División de Educación: **América Pirela**

Revisión M.E.D.: **Irma Alvarado de Ojeda; Lourdes Montenegro;
Oneida García**

Revisión I.N.N.: **España Marco; Ana Hernández**

Colaboración: **Ana Navas**

Ilustración: **David Hantuch**

Diagramación original: **Imprenta I.N.N.**

Depósito Legal: **lf2032003641143**

SUMARIO

Presentación	335
Capítulo XXXVI	
La promoción de hábitos saludables en Educación Inicial	336
Capítulo XXXVII	
El ambiente físico en cuanto al área de alimentación o comedor	343
Bibliografía	365

Presentación

La Educación Inicial contribuye a la formación integral del niño y la niña en el contexto de la acción conjunta y coordinada de las diferentes redes de atención de la comunidad y la familia. Su meta es promover el intercambio de situaciones de aprendizaje y vivencias, que ayuden a afianzar el crecimiento y desarrollo, los hábitos, la personalidad, individualidad y desenvolvimiento social del niño y la niña.

En tal sentido, es importante considerar que los hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los/as docentes, la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de los niños y las niñas, en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza-aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud.

En este sentido, para el abordaje de estos importantes temas de educación nutricional y para la promoción de hábitos saludables se presenta en la siguiente sección, la cual está dirigida a sensibilizar a los/as docentes, la familia y otros adultos significativos, para que se apropien del manejo conceptual adecuado de los contenidos, los cuales deben ser oportunamente adaptados y aplicados de acuerdo a cada situación, valiéndose para ello de la diversidad de estrategias pedagógico-recreativas, que faciliten su incorporación en la rutina de vida de los niños y las niñas.

Capítulo XXXVI

LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EDUCACIÓN INICIAL

1. ¿Qué es un Hábito?

Es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria.

El proceso de formación de hábitos en los niños y las niñas, se basa en la construcción de rutinas en las cuales es importante que los adultos tengan en cuenta los siguientes aspectos:



- ü Definir cuáles son los hábitos que serán objeto del proceso de enseñanza-aprendizaje: cómo, cuándo y dónde practicarlos.
- ü Estructurar los pasos o secuencias a seguir para su adecuada implementación y práctica constante en la vida diaria.
- ü Dar a conocer la importancia y las ventajas de su práctica oportuna y constante, por parte de los(as) niños(as) y la familia.

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar.

Por ejemplo lo que los padres y adultos comen a diario conformará parte de las preferencias o hábitos que el niño y la niña aprenderá gradualmente por imitación.

Algunos ejemplos de hábitos saludables:

- Práctica de higiene bucal: cepillado y uso del hilo dental.
- Higiene personal: baño diario y lavado de las manos.
- Alimentación: lactancia materna, consumo de una alimentación variada y balanceada en la cantidad y calidad adecuada, desde el embarazo y en las sucesivas etapas de desarrollo del niño y la niña.

2. Beneficios que ofrece

La promoción, formación y consolidación de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables de forma sistemática contribuye a:

- ü Prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición, que se pueden manifestar a corto plazo y posteriormente en la edad escolar, adolescencia y hasta en la edad adulta.
- ü Lograr que los conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables sean adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, las niñas, docentes y adultos significativos, para su aplicación en la rutina escolar, familiar y en la comunidad.
- ü Formar rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimulen actitudes positivas de los niños y las niñas hacia una alimentación saludable.
- ü Valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral.
- ö Fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños y las niñas.



En lo que se refiere al marco legal, la Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente, hace referencia a los derechos de los niños y las niñas en los aspectos de información, atención en salud y nutrición, tal como se indica en sus artículos 30 y 43, que destacan la importancia del derecho a un nivel de vida adecuado, a la información y atención en materia de salud y nutrición. En este sentido la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable conforman un área prioritaria.

3. Habilidades desarrolladas con la práctica de los hábitos saludables

El hogar, el maternal, el preescolar y la comunidad ofrecen una gama de estímulos generadores de experiencias, que brinda a los niños y las niñas la oportunidad de intercambiar experiencias, formar hábitos y desarrollar las siguientes habilidades:

- ü Estimular el conocimiento de su cuerpo y las funciones de eliminación.
- ü Explorar el entorno y contribuir al buen desenvolvimiento en los diferentes espacios e instalaciones, tanto del comedor como las áreas sanitarias:
 - Abrir y cerrar la llave del agua al lavarse las manos o bañarse.
 - Hacer uso racional del agua y otros recursos.
 - Usar toallas limpias o papel absorbente para secarse las manos.
 - Utilizar los cubiertos, la servilleta, el plato y el mantel, al comer.
 - Enjuagar el cepillo de dientes, abrir y cerrar el tubo de crema dental.
 - Resguardar debidamente los implementos utilizados.



4. La interrelación humana y el ambiente son elementos que propician la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables

La formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables es un proceso interactivo en el que es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Acciones dirigidas a la formación de hábitos saludables.
- Rol de los adultos como mediadores y agentes modeladores.
- El ambiente humano y físico que rodea el momento de las comidas y la práctica de los hábitos saludables.

Es más fácil consolidar los hábitos saludables de manera temprana, antes que los niños y las niñas adquieran comportamientos negativos, ya que cambiar los conocimientos, las actitudes, valores y patrones de comportamiento inadecuados toma mucho más tiempo y exige también un orden o estrategia metódica, si se quiere alcanzar resultados positivos.



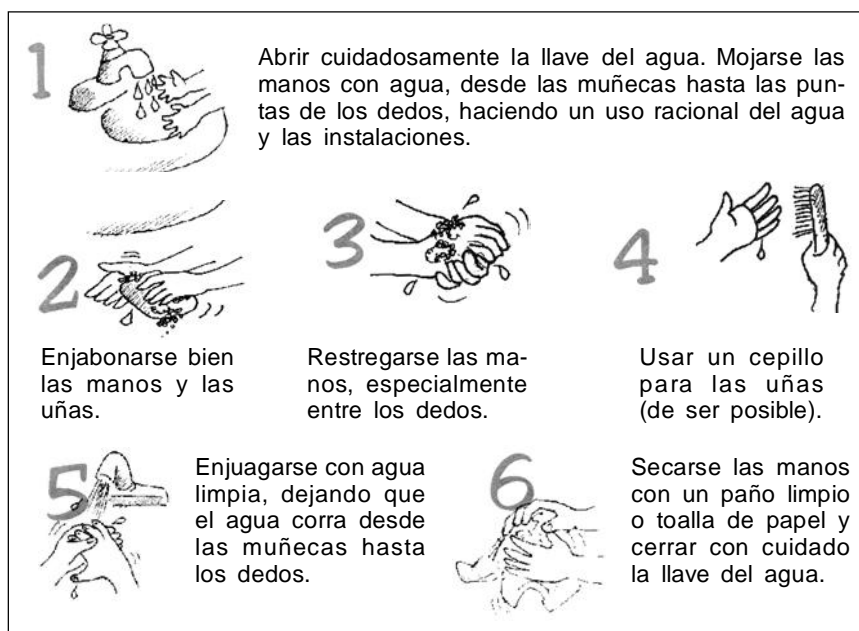
Acciones dirigidas a la formación de hábitos saludables:

Es importante que los niños y las niñas vivencien experiencias que les permitan avanzar en la consolidación de hábitos saludables. En este sentido se sugiere considerar los siguientes aspectos:

- Motivarles y explicarles en su lenguaje los pasos a seguir para practicar los hábitos, haciendo énfasis en los beneficios que éstos brindan a la salud y bienestar integral.
- Sensibilizar a los niños y las niñas en cuanto a la importancia de tomar decisiones oportunas en relación al cuidado responsable de su salud y los efectos que estas pueden producir.
- Intercambiar opiniones, escuchar sus preguntas, sugerencias, agrado o aceptación, ya que los niños y las niñas pueden actuar como comunicadores, proporcionando a los padres y a la familia nueva información que mejore sus condiciones de vida.
- Mostrar de manera práctica las indicaciones de los pasos a seguir durante la rutina diaria para formar hábitos saludables. Los niños y las niñas comprenden mejor mirando el cómo hacer,

que simplemente escuchando. Por ejemplo: es importante que el adulto les enseñe mediante el modelaje permanente, el hábito en vivo; también puede ofrecer información gráfica, en forma de láminas para explicar los pasos de un hábito. (ver ejemplo del hábito del lavado de las manos, el cepillado y uso del hilo dental, en las páginas siguientes).

5. El hábito del lavado de las manos



6. El cepillado

Es importante que los adultos modelen y apoyen al niño y la niña en la práctica de un correcto cepillado dental, la cual debe practicarse al levantarse, después de las comidas y meriendas y al acostarse, utilizando para ello crema dental que contenga flúor. El cepillado es uno de los factores más importantes para que la familia goce de salud bucal, para ello es fundamental que los adultos y adolescentes participen activamente y sean ejemplo para los más pequeños/as. Además, es divertido hacerlo parte de la rutina diaria de la familia. A continuación se sugiere una serie de pasos para su adecuada práctica.

1. Utilizar poca cantidad de crema dental.
2. No mojar el cepillo antes de cepillarse.
3. Enjuáguese la boca antes de iniciar el cepillado.
4. Los movimientos deberán hacerse en forma de barrido; de arriba hacia abajo en el maxilar superior y de abajo hacia arriba en el maxilar inferior.
5. El cepillo deberá colocarse a nivel de las encías produciendo un movimiento vibratorio antes de iniciar el barrido.
6. Realizar el cepillado en forma ordenada y por zonas, limpiando todas las áreas del diente.
7. Lavar el cepillo con agua limpia, sacudirlo y guardarlo en sitio no contaminado.

Rol de los adultos como mediadores y agentes modeladores de los hábitos saludables:

Los adultos representan modelos a seguir por los niños y las niñas mediante sus acciones, lenguaje y actitud, marcan la pauta de acción en el desarrollo oportuno de las rutinas y actividades que contribuyen a formar hábitos saludables.

Estos tienen en sus manos la oportunidad de brindar una gran variedad de experiencias para enriquecer el aprendizaje de hábitos y vigilar que se den las condiciones e interacciones apropiadas, en torno a este proceso.

Es importante que los adultos observen su actitud y la de quienes rodean a los niños y a las niñas y verificar qué mensajes les están transmitiendo, mediante los hábitos que practican en su vida diaria. Por ejemplo, si los padres no consumen o no conocen una variedad de alimentos en el hogar, probablemente al niño o la niña, no le guste comer algunos alimentos necesarios para su crecimiento y desarrollo.



El ambiente humano y físico que rodea el momento de las comidas y la práctica de los hábitos saludables:

Las condiciones y/o vínculos que se establecen entre los niños, las niñas y su entorno (físico y socio afectivo) en el momento de las comidas, son fundamentales para lograr una relación de intercambio positivo que estimule la enseñanza-aprendizaje de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Para crear un ambiente humano cálido y positivo es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Responder de manera afectuosa y positiva a las necesidades que expresen los niños y las niñas.
- Tomar el tiempo suficiente para alimentarlos y a su vez darles muestras de afecto, como cantarles una canción, o conversar con ellos en relación a su alimentación, haciendo de las comidas momentos amenos para compartir.



Capítulo XXXVII

EL AMBIENTE FÍSICO EN CUANTO AL ÁREA
DE ALIMENTACIÓN O COMEDOR

Es importante que el ambiente o área de alimentación ofrezca condiciones que garanticen a los niños y las niñas experiencias gratificantes y seguras, bajo la supervisión continua del adulto. Al respecto se sugiere que estos espacios cumplan con los siguientes requisitos:

- El área debe ofrecer condiciones de seguridad, limpieza, familiaridad y ambientación adecuada, con motivos y ornamentos que resulten agradables y se relacionen con la buena alimentación, para que los niños y las niñas sientan la necesidad de explorar y curiosear sintiéndose seguros(as) y contentos(as).
- Es importante que los niños y las niñas coman en una mesa a la altura adecuada, mantengan sus pies apoyados en el piso, sin que estos se balanceen en el aire, de manera que puedan mirar a sus compañeros y manipular bien los alimentos, facilitar sus movimientos y desenvolvimiento, que se sientan confortables, cómodos, que pueden manejar los utensilios y equipos de manera segura y con cierta autonomía.
- Los utensilios, platos, cubiertos y manteles, a utilizar en la alimentación deben estar adaptados al tamaño de los niños y las niñas. Los vasos, cubiertos y platos deben ser irrompibles, de dimensiones adecuadas; los vasos y tazas deben ser de base ancha, fáciles de usar para que estén seguros mientras aprenden cómo usarlos apropiadamente.

1. Actividades y rutinas a realizar antes, durante y después de las comidas



Cuando se planifica en función de las experiencias alimentarias hay que pensar en tres grandes momentos:

Experiencias sugeridas antes de las comidas:

- Informar a los niños y las niñas en relación al menú, en el caso de los niños y las niñas menores de 3 años, igualmente se les participa acerca del menú a servir, utilizando gestos y palabras que denoten gusto por los alimentos.

- Estimularlos, para que de manera organizada y bajo la supervisión de los adultos colaboren en los preparativos y preparación de las comidas.
- Crear e implementar rutinas paso a paso, para el aprendizaje de hábitos de higiene personal y ambiental como el lavado de las manos previo y después de las comidas y después de ir al baño, el cepillado de los dientes y para mantener el área del comedor en adecuadas condiciones de higiene.
- Evitar largos momentos de espera antes de las comidas, esto produce inquietud y malestar, lo cual ocasiona que adultos y niños(as) se estresen y se pierda así una oportunidad para disfrutar una experiencia saludable; sentar a los niños a comer solamente cuando la comida está servida.



El tiempo dedicado a las comidas debe oscilar entre 20 y 30 minutos, en sus horarios respectivos, diferenciando las horas de las comidas de otras rutinas del día, así el niño y la niña aprende a darle su tiempo y espacio a las diferentes actividades diarias. La comida debe mantenerse como evento principal, en el que no se incluyan otras actividades. La hora de comer también debe visualizarse como un acto de mucho agrado.

Algunas recomendaciones importantes para la formación de hábitos saludables a tener en cuenta a la hora de las comidas:

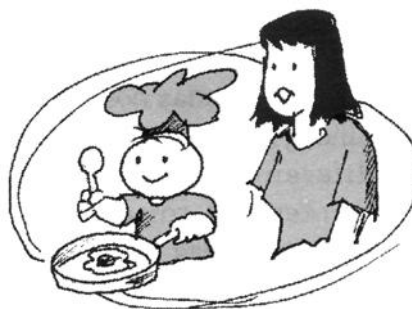
- Incentivar a través del ejemplo, buenos modales en la mesa, por ejemplo: la buena postura corporal, el uso del mantel, los cubiertos, la servilleta y enseñarles la manera apropiada de masticar los alimentos, con la boca cerrada, masticando bien cada bocado e invitarlos a comer despacio para un mejor aprovechamiento y disfrute de los alimentos y del momento de las comidas, entre otros.



– Mientras comen, no permitir a los niños y a las niñas jugar o caminar, ni hablar cuando mastican los alimentos, o si tienen la boca llena. No apresurarlos a comer.

– Mantener regularidad y constancia en cuanto a los horarios de comidas y el lugar donde comen. También es importante evitar que haya agentes distractores como la TV.

- Evitar servir antes y durante las comidas, caramelos, cotufas, o cualquier otra golosina o “chuchería” que pueda disminuir el apetito. A partir de los 2 - 3 años los niños y las niñas pueden comer golosinas en pequeñas cantidades, que resulten accesibles y seguras para ellos y siempre bajo la supervisión de los adultos.
- Dar la oportunidad para socializar y compartir a la hora de las comidas, ayuda a los niños y a las niñas a mantenerse relajados.
- Ofrecer los alimentos, no forzarlos a comer.



Es importante que los adultos conversen y enseñen a los niños y niñas a tomar parte activa de manera supervisada, en el seguimiento de los procedimientos relacionados con el uso y manejo de los equipos y utensilios utilizados durante la alimentación y rutinas de aseo personal:

- Acondicionar el espacio y disponer adecuadamente de los utensilios utilizados en las comidas.
- Disponer en un recipiente adecuado los desperdicios producto de las comidas.
- Ayudar a limpiar las mesas con esponjas pequeñas.

2. Pasos a seguir para formar hábitos alimentarios y estilos de vida saludables

Hacer un diagnóstico de la situación de salud y nutrición de los niños y niñas.

Fomentar la enseñanza-aprendizaje de hábitos alimentarios saludables.

Trabajar en articulación con la comunidad y las instituciones de las redes de atención.



Hacer un diagnóstico de la situación de salud y nutrición de los niños y las niñas:

Es importante obtener información acerca de:

- Las costumbres, conocimientos, expectativas, valores y patrones que adoptan las familias, la comunidad educativa y los niños y las niñas en relación a los hábitos alimentarios y de higiene, cuales son las preferencias, el consumo de alimentos y como es su rutina de vida en cuanto a recreación y actividad física. Esta información se puede obtener mediante diversas estrategias entre las cuales se citan:
- La observación de los niños y las niñas, a la hora de las comidas y meriendas, verificando cómo, cuándo y dónde comen y qué incluyen en la lonchera. También es importante darse cuenta de cuáles son los conocimientos, preferencias y experiencias que tienen los niños, las niñas y la comunidad, con relación a estos temas a fin de planificar en base a situaciones y experiencias reales.

Fomentar la adquisición de hábitos alimentarios saludables:

Al elaborar y transmitir los mensajes educativos e información dirigida a apoyar la consolidación de hábitos saludables, a los niños, las niñas u otros grupos objetivo, es fundamental tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Transmitir los mensajes educativos y la información de manera constante y a largo plazo.
- Expresar los mensajes educativos de manera positiva, completos, que reflejen las acciones, paso a paso del hábito o comportamiento que se espera formar y orientar, de manera de poder llevarlos fácilmente a la práctica de la cotidianidad o vivencia diaria.
- Coincidir con el lenguaje, cultura y características de cada grupo de edad o audiencia, desde su perspectiva de vida, expresándose de forma clara, sencilla y precisa.
- Dirigir los mensajes de manera personalizada, atendiendo las particularidades y situaciones planteadas por cada niño o niña, en la medida de las posibilidades.
- Utilizar información acertada, pertinente y actualizada, fundamentada en referencias reconocidas y avaladas por instituciones con experticia en el área de la salud y nutrición.
- Indicar claramente los beneficios y progresos que pueden obtenerse, mediante la práctica regular del o los hábito(s) saludables. Enseñar a los niños ya las niñas a través del ejemplo, lo gratificante y beneficioso que resulta para la salud y el bienestar integral, los comportamientos y hábitos saludables y al igual es importante informarles acerca de lo perjudicial que puede resultar el no incluir estas prácticas en la rutina diaria.
- Propiciar el modelaje de los hábitos por parte de la familia (abuelas, tíos, hermanos entre otros).





Mientras los niños y las niñas aprenden a ser independientes y sentirse competentes a la hora de participar en actividades recreativas dirigidas a formar hábitos saludables, también pueden aprender a cooperar y compartir con los demás.

Trabajar en articulación con la comunidad y las instituciones de las redes de atención:

Es importante promover la creación de equipos, comités y grupos de trabajo que operen de manera organizada en el Centro Maternal y Preescolar, con proyección comunitaria y hacia las instituciones de salud a nivel local, a fin de:

- Preparar reuniones regularmente con los representantes, para dialogar y acordar acerca de las medidas a adoptar en relación a cómo promover la salud y nutrición de los niños y las niñas, en el hogar, el maternal, preescolar y la comunidad, trabajando como un equipo.
- Planificar la integración de cooperativas de compra de alimentos, recordando incluir como parte de esta lista, los de la época de cosecha y producción local.
- Realizar campañas y jornadas de control en salud integral, que contemple despistaje de problemas de salud, nutrición, bucales u odontológicos.
- Sensibilizar e informar a las familias y comunidad, a través de las vías o alternativas de difusión de



información y comunicación existentes en la comunidad (radios, TV y periódicos comunitarios), acerca de cómo formar hábitos saludables, la importancia de su consolidación y beneficios.

- Trabajar en coordinación con las Instituciones y profesionales de las Redes de Atención en la labor de formar y consolidar hábitos saludables.

3. La alimentación del niño y la niña

Los pasos para una alimentación saludable:

(1er. Paso):

La Lactancia Materna es la práctica de alimentación ideal a que todo niño y niña tiene derecho.



En los primeros 6 meses sólo la leche materna le da al niño y la niña todas las sustancias que necesitan para crecer sano(a), fuerte, para asegurar su crecimiento y para que el desarrollo de su cerebro evolucione adecuadamente. No hay que suministrarle a el niño o a la niña, ningún otro alimento, ni líquido alguno.

La Lactancia Materna estimula en el niño y la niña la succión fuerte del pezón, lo que activa el crecimiento y estiramiento de la estructura ósea de los maxilares y favorece que se abran los espacios donde las piezas dentales podrán trabajar durante años, de una manera más efectiva, lo cual no se logra con el uso del biberón.



Para que la madre produzca la leche que necesita el niño o la niña es importante estar pendiente de los siguientes aspectos:

- Fomentar un ambiente de tranquilidad durante el acto de amamantar.
- Estimular la succión frecuente. Mientras más veces se coloque el niño o la niña al pecho, más leche producirá.

- Mantener una posición confortable de la madre y el (la) niño(a); y favorecer el vaciado completo de las mamas.

(2do. Paso):

A partir de los seis meses la leche materna se debe complementar con otros alimentos. De 6 a 9 meses: el/la niño(a) debe consumir dos comidas al día, además de la leche materna.

¡Haciendo la introducción de los alimentos, poco a poco!

¿Cuáles son esos alimentos?

Inicie con porciones de:
Hortalizas como auyama, zanahoria, calabacín, frutas no cítricas.

Incorpore después:
Verduras o tubérculos, como: yuca, ocumo, apio, ñame.

Hacia los 8 meses:
Luego de consumir los alimentos ya mencionados, continúe con cereales de arroz y maíz.

A partir de los nueve meses además de leche materna y de los alimentos probados puede comenzar a darle:

- ü Otros cereales como trigo, avena y cebada.
- ü Granos como caraotas, lentejas, frijoles.
- ü Frutas cítricas: mandarina, naranja, limón.
- ü Otros alimentos fuentes de proteínas: Yema de huevo.

De 9 meses a 12 meses:

Suministrar 3 comidas además de la leche materna.

De los 12 a los 24 meses:

Continúe dándole al niño y la niña leche Materna.

- Incorpórelo(a) progresivamente a la mesa familiar brindándole una alimentación balanceada, a fin de cubrir sus necesidades nutricionales.

- La comida debe ser variada y balanceada. El balance de los alimentos, se obtiene combinando en cada comida un alimento de cada uno de los grupos básicos.

Los grupos básicos de alimentos son:



- ü Leche, Carnes y Huevos: Este grupo incluye el queso y el yogurt además de los ya mencionados y proporciona proteínas de alto valor biológico, calcio, hierro y algunas vitaminas del complejo B.
- ü Hortalizas y Frutas: Este grupo de alimentos proporciona: fibra, vitaminas "A" y "C" y minerales.
- ü Granos, Cereales y Tubérculos: Estos alimentos son fuente de energía y proporcionan carbohidratos, fibra y vitaminas del complejo B.

A los 18 meses es frecuente que los niños-las niñas presenten una aparente inapetencia, ésta es transitoria y no debe ser motivo de preocupación, porque el niño(a) está disminuyendo su velocidad de crecimiento, de cualquier modo es importante continuar acudiendo al control médico de los niños(as) sanos(as).

Los niños y las niñas sanos(as), regulan su apetito y comen cuando su organismo lo requiere sin que haya que forzarlos. Reunirse en la mesa en un ambiente tranquilo y agradable contribuye a estimular el apetito. Una adecuada actividad física y recreativa ayuda a estimular el apetito y a que los niños y las niñas coman mejor.

A los dos años es importante continuar dándole leche materna a los niños y las niñas, junto con su alimentación variada y balanceada.

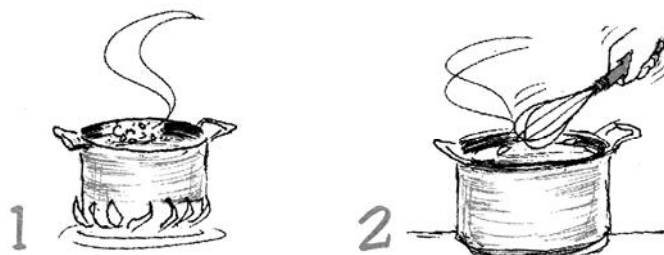
Es imprescindible cuidar mucho la higiene para evitar diarreas y otras enfermedades.

En la casa debe haber siempre a disposición agua correctamente hervida y manipular todos los alimentos con mucha higiene.



¿Cómo se hierve correctamente el agua?

Monte una olla con agua al fuego y cuando hierva espere 20 minutos para apagarla, deje reposar y luego agítela con un removedor bien limpio.



Las cualidades de los alimentos como estímulos para la enseñanza-aprendizaje de los hábitos alimentarios saludables

Servir comidas atractivas y variadas:

A los niños y a las niñas les gustan las comidas visualmente atractivas y gustosas. Es importante tener en cuenta que los hábitos alimentarios se basan sobre un condicionamiento que se inicia inadvertidamente con el tipo de alimentos y sazón ofrecidos a el niño y a la niña en sus hogares. De esta manera se van acostumbrando a ciertos sabores y aspectos que seguirán prefiriendo sobre otros a los que no fueron acostumbrados.

El visualizar, probar y degustar diferentes alimentos es un proceso que lleva tiempo y que va evolucionando como una parte del desarrollo integral del niño y la niña.

Es importante ensayar permanentemente diversas alternativas en las formas de preparación y presentación, aprovechando al máximo las propiedades de los alimentos:

Texturas: Es importante variar las texturas de los alimentos que se les ofrecen a los niños y a las niñas, a medida que evolucionan en su desarrollo. Teniendo en cuenta que de 0 a 6 meses la alimentación se debe basar en la lactancia materna exclusiva, y a partir del sexto mes ya comienzan a incorporarse nuevos alimentos complementarios a la leche materna, comenzando por los alimentos semisólidos, rallados, en forma de papilla o puré, hasta llegar a los alimentos pisados y luego los picados.

Es importante aumentar su dureza conforme se incremente la habilidad masticatoria; las consistencias pueden variar progresivamente de jugosas, suaves, fibrosas, tostadas.

En este aspecto los vegetales ofrecen cualidades particulares en cuanto a la variabilidad de sus consistencias, pudiendo presentarse crudos o cocidos (sólo ligeramente y con poca agua para que no pierdan su textura crujiente y color brillante). También se pueden presentar picándolos en diferentes formas geométricas: cuadros, tiritas, círculos, triángulos, entre otras.



A los niños y a las niñas les gusta más comer comidas visualmente atractivas y gustosas. También manifiestan mayor aceptación, cuando antes de ofrecerles un alimento o preparación determinada, se les brinda información acerca de la misma, de acuerdo al nivel de desarrollo que posean. Por ejemplo a el niño y la niña menor de 3 años, se le incentiva a través de gestos que demuestren agrado por el alimento.

Sabores: que no resulten fuertes al paladar de los niños y las niñas, no demasiado dulces, salados, ni picantes. Es importante estar vigilantes en cuanto al uso excesivo de ciertos aliños y especias como la pimienta y el ají entre otros.

Temperaturas: Los alimentos deben servirse a temperaturas moderadas, ni demasiado calientes, ni demasiado fríos. El paladar percibe mejor el sabor, cuando la temperatura es moderada.

Colores: el combinar los colores de los alimentos permite hacer las comidas atractivas, lo que facilita su aceptación y contribuye a obtener diversidad en la dieta, ya que los diferentes pigmentos (colores naturales), son atributos de los alimentos ricos en vitaminas, por Ej. Las hortalizas amarillas contienen betacarotenos, los cuales son precursores de la vitamina A.

En cuanto al tamaño de las raciones: se sugiere servir raciones pequeñas, apropiadas para el niño y la niña, si quisieren más, se les sirve otra ración pequeña.

Hay que ser paciente y 'tratar con tolerancia ciertos caprichos de los niños y las niñas, por ejemplo, aceptar y conversar con ellos, cuando rechazan un alimento, bien sea porque entró en contacto con otro, o se niegan a comer una determinada preparación que ha sido cortada en mitades y la aceptan cuando está cortado en cuartos.

Como parte de las actividades escolares es importante que los niños y las niñas hagan uso saludable de su tiempo libre y practiquen una actividad física diaria, mediante su participación activa en juegos, que exijan movilización corporal y ejercicios programados. En este sentido los padres, madres y representantes deben dar continuidad y participar con los niños y las niñas en estas actividades durante los fines de semana y/o vacaciones.



4. Algunas características del desarrollo evolutivo relacionadas con la alimentación en los niños y las niñas entre 0 y 6 años

Sugerencias a los adultos significativos

Algunas características de el niño y la niña entre 0 y 6 meses relacionadas con la alimentación:

- Predominio de la función refleja, la cual está estrechamente vinculada con la alimentación.
- La primera relación que el niño desarrolla con su entorno es a través de su boca y el proceso de alimentación.
- Los reflejos de succión y búsqueda y el morder son actividades básicas.
- La parte más sensible de su cuerpo es la lengua, por ello exploran llevándose todo a la boca.
- Las manos van logrando el agarre de objetos y los alimentos.
- Descubrirá la capacidad de darse vuelta por sí mismo.
- El tono de los músculos de su cuello y el tronco se van fortaleciendo progresivamente, lo que lo ayuda a mantenerse sentado, facilitando el proceso de alimentación.
- Estas habilidades favorecen que los niños y las niñas progresivamente se vayan preparando en la evolución de su conducta alimentaria.



Orientaciones generales para los adultos significativos en relación a la alimentación:

- El cuidado y promoción de la salud de los niños y las niñas se inicia desde el embarazo. En este sentido es vital que la madre asista al control prenatal, antes del tercer mes del embarazo, para vigilar su evolución, detectar factores de riesgo y recibir orientaciones en cuanto su salud y alimentación, de manera que el parto se realice sin complicaciones y lograr un recién nacido normal, estimulado y a término.
- Promover la lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses de vida, impulsando su práctica y haciendo la difusión de sus beneficios a la comunidad. Es importante recordar que sólo la leche materna le proporciona a el niño y a la niña, todas las sustancias nutritivas que requiere para crecer y desarrollarse adecuadamente.
- Los momentos durante los cuales se alimenta a el niño y a la niña son propicios para demostrarle afecto y receptividad; aprovechar mientras lo alimenta para mantener un contacto físico y visual estrecho, es decir hacerle cariño, acunarlo entre los brazos, tocarlo, besarlo, cantarle, relatarle cuentos y conversar, entre otros.
- Iniciar desde los primeros momentos una buena práctica de higiene bucal, la cual comienza con la limpieza del primer diente, con una gasa húmeda o paño bien limpio.
- En caso de que la madre trabaje se recomienda poner en práctica la técnica de extracción manual y conservación de la leche materna.
- Durante los primeros nueve meses de vida el/la niño(a) debe ser evaluado mensualmente. En cada consulta se realiza la evaluación antropométrica del desarrollo, inmunizaciones y educación para la salud y nutricional, los cuales son elementos fundamentales para evaluar cómo se está cuidando, alimentando y atendiendo a el niño y a la niña, aclarar dudas y recibir las orientaciones pertinentes.
- El niño o la niña puede explorar, a través de su boca, utilizando objetos no peligrosos y siempre bajo la supervisión del adulto.
- Estar atento(a) a las señales emitidas por el niño y la niña, ya que ellos(as) aunque no pueden hablar, se comunican bien a través de gestos o balbuceos, a fin de hacer saber cuando es tiempo de cada cosa, bien sea para comer, por lo que es importante responder de manera afectuosa a las necesidades que expresen.

5. Algunas características del niño y la niña entre 6 meses y 1 año relacionadas con su alimentación
- Se mantiene sentado derecho con poco apoyo, mantiene la cabeza erguida.
 - Desaparece el reflejo de extrusión o expulsión de la comida (a los 4 meses).
 - Ingiere líquido de una taza o vaso de entrenamiento.
 - Expresa su deseo o rechazo por la comida.
 - Balbucea para apurar que lo alimenten.
 - Juega con los platos y cubiertos.
 - Ingiere líquido de una taza o vaso con ayuda.
 - Aparecen los primeros dientes y se inicia la capacidad de masticación.
 - Muerde bien alimentos en trocitos.
 - Se lleva los alimentos a la boca por sí solo(a).
 - Utiliza: la cuchara, vaso, taza y plato.
 - Se incorpora progresivamente a compartir con la familia los momentos de las comidas.



Orientaciones generales para los adultos significativos en relación a la alimentación:

- Complementar la lactancia materna a partir de los seis meses hasta los dos años, introduciendo alimentos adecuados, oportunos, inocuos y administrados debidamente en un proceso de aprendizaje gradual en el cual se inicia la formación de hábitos alimentarios saludables en los niños y las niñas.
- Al iniciar la introducción de los nuevos alimentos se recomienda suministrar a los niños y las niñas de 6 a 8 meses, 2 comidas diarias y a los de 9 a 12 meses, tres comidas, administradas en ambos casos, después del amamantamiento.

- Ofrecer los nuevos alimentos comenzando por alimentos semi-sólidos, rallados en forma de papilla o puré, hasta llegar a los alimentos pisados y picados.
- Hacer énfasis en que el niño y la niña tenga su propio plato, taza y cubiertos ajustados al tamaño de su boca, procurando una manipulación adecuada y segura. Permitirles que conozcan y manipulen y hasta jueguen en determinados momentos con estos utensilios. En esta etapa cualquier objeto es fuente inagotable de información y experiencias, por lo que es fundamental aprovecharlos desde el punto de vista educativo, por ej.: es importante ofrecerle a los(as) niños(as) descripciones y comparaciones de los utensilios utilizados en la alimentación.
- Los niños y las niñas sólo comen lo que necesitan, por ello, cuando están llenos y muestran desinterés por la comida (cierra la boca, voltea la cabeza). Es importante no sobrealimentarlos, ni obligarlos a comer toda la ración.
- Estimular al niño y a la niña a que exploren y manipulen los alimentos, en todas sus cualidades, ya sea con sus manos o con el cubierto.
- Apoyar a los niños y niñas en el uso de la cucharilla, aunque al inicio no la utilicen bien. Modelar frente a él o ella como se hace.
- Estar atento a las señales de los niños y las niñas (balbuceos y lenguaje corporal), acompañarlos en todo momento y respetar al máximo sus demandas.
- Atender sus necesidades (hambre, sed, sueño, entre otras), sin adelantarse, ni retrasarse en cuanto a su satisfacción.
- Al igual que en los primeros meses, se recomienda dar muestras de afecto y receptividad mientras se les alimenta y aprovechar para mantener un contacto físico y visual estrecho, es decir hacerles cariño, besarlos, cantarles, relatarles cuentos y permitirles que exploren los alimentos, conversándoles acerca de éstos, entre otros aspectos.
- Incorporar a el niño y a la niña, a compartir con la familia, algunos momentos de las comidas, por ej.: colocarlo en su silla, en la mesa familiar, al momento de una de las comidas.

6. Algunas características del niño y la niña entre 1 y 3 años relacionadas con la alimentación
- Grandes progresos en el dominio y control de su cuerpo, lo que favorece su incorporación a la mesa familiar. (debe iniciarse antes de cumplir el año).
 - La marcha independiente va a permitir al niño(a) orientarse en el espacio, conocer mejor los objetos a su alcance y manipularlos.
 - Aprenderá la función que tiene cada objeto.
 - Mejora su capacidad para morder, masticar y tragar.
 - Aprende a tomar el alimento con la cucharilla y puede llevarla a la boca.
 - Explora a su alrededor e indica verbalmente que siente ham-



Orientaciones generales para los adultos significativos en relación a la alimentación:

- Preparar las áreas de alimentación con el mobiliario, decoración y los colores apropiados a fin de facilitar la integración del niño y la niña a las rutinas de las comidas en familia. Por ejemplo las áreas de alimentación deben ser seguras y estimulantes a los sentidos. Debe existir un espacio destinado al área del comedor, que cuente con sillas y mesas adaptadas al tamaño y características de los niños y las niñas.
- Permitir al niño y niña “tocar y explorar”, estas son necesidades normales en su desarrollo y aprendizaje, incluyendo el tocar la comida; teniendo en cuenta que cuando se les da a conocer los alimentos y se les permite manipularlos y reconocer sus cualidades sensoriales, se puede mejorar la aceptación hacia éstos. En este sentido, es importante evitar las prohibiciones innecesarias.
- Darle líquidos en una taza o vaso. No usar el biberón.
- Conversar con los niños y las niñas acerca de los alimentos, ayudándolos a identificarlos y describirlos; por ej.: hablarles sobre los colores, las formas, consistencias, texturas, olores y sabores.
- Suministrar una alimentación variada y balanceada ajustada al desarrollo del niño y la niña, en las cantidades suficientes, sin excesos, ni déficit. Brindar variedad en la forma de preparación y en cuanto a las cualidades como texturas, colores, sabores y combinaciones. Todos estos aspectos ayudan a despertar la curiosidad natural de los niños y las niñas.



- Suministrar tres comidas (desayuno, almuerzo, cena) y dos meriendas (una a media mañana y otra en la tarde). Acostumbrar al niño y a la niña a mantener estos horarios de comidas, en lugar de comer a cualquier hora, sirviéndoles raciones pequeñas que se adapten a su capacidad gástrica reducida y actividad física constante.
- Cuando el niño o la niña rechace ciertos alimentos, ofrecerle los alimentos rechazados en otras oportunidades, preparados de diferentes formas. Evitar servir conjuntamente varios alimentos rechazados, tener en cuenta que el gusto y preferencia cambia con el tiempo y aprenderán a disfrutar más de los alimentos en otras ocasiones. Dar muestras de afecto y receptividad mientras los alimenta.
- Mantener un contacto físico y visual estrecho con los niños y las niñas, hacerles cariño, besarlos, cantarles, relatarles cuentos, y permitirles que exploren los alimentos conversándoles acerca de éstos.
- Estimular y enseñar a los niños y a las niñas la práctica de hábitos de higiene como el lavado de las manos, antes y después de cada comida y el cepillado de los dientes después de cada comida, al acostarse y levantarse en la mañana y después de la siesta.



7. Algunas características del niño y la niña entre 3 y 6 años relacionadas con la alimentación
- En esta etapa son más importantes la maduración de las funciones, el control corporal y el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas.
 - Mejora su coordinación motriz fina y gruesa y avanza en el desarrollo del lenguaje.
 - Reconoce los colores, las formas y texturas.
 - Son muy habladores y preguntones, surgen los ¿por qué?
 - Crecen lentamente y son muy activos.



Orientaciones generales para los adultos significativos en relación a la alimentación:

- Incentivar a los niños y a las niñas a que se alimenten solos, brindándoles la orientación y prestándoles ayuda para servir los líquidos y usar los cubiertos, como por ejemplo, el uso del cuchillo para cortar la carne. Ofrecerles para ello un cuchillo pequeño con poco filo.
- Aprovechar el aspecto social de la alimentación y los diversos estímulos que brindan los alimentos para el desarrollo de actividades que contribuyan a afianzar las habilidades sociales y cognitivas en los niños y las niñas. Por ejemplo estimularlos para que participen bajo la supervisión y orientación de los adultos en la compra, almacenamiento de alimentos, planificación y preparación de las comidas, poner y quitar la mesa o lavar la vajilla y pedirles que conversen en relación a estos aspectos.
- Estimular a los niños y a las niñas a expresar sus sensaciones e ideas acerca de los alimentos y la alimentación y aprovechar estas experiencias para el aprendizaje y mejorar los hábitos. Por ejemplo cuando le diga si le gusta o no un alimento, aproveche y explíquelo a el/la niño(a) los beneficios que le ofrece ese alimento.
- Propiciar un ambiente tranquilo y agradable, antes de la comida, en este momento puede leerles cuentos, historias o adivinanzas relacionadas con los alimentos y preparaciones servidas.
- Propiciar que los niños y las niñas hablen acerca de lo que van a comer. Ejemplo: ¿Qué trajo Juan en su lonchera?, ¿saben cómo está preparado?, ¿Cuáles son los ingredientes de esta comida?
- Organizar visitas al mercado o abasto más cercano al Centro Educativo. Invite a los niños y a las niñas a realizar listas de alimentos y a participar en la compra y almacenamiento de los alimentos.
- Incorporar a los niños, las niñas, padres y representantes en la recolección y organización de encuentros para experimentar, descubrir y preparar recetas de cocina.
- Establecer junto con los niños y las niñas las normas de higiene y seguridad al cocinar.

- Orientarlos en la preparación de comidas tradicionales venezolanas de cada región, haciendo de esta actividad algo rutinario en el plan de trabajo del preescolar. Compartir la experiencia en el hogar.
- Invitar a los niños y las niñas a identificar los alimentos a través de sus olores, colores, formas, texturas, volumen, peso, temperatura, otros.
- Aprovechar los momentos en que los niños y las niñas participan en actividades relacionadas con la alimentación, higiene bucal, personal y actividad física, para conversar acerca de la importancia de aprender y practicar hábitos y estilos de vida saludables y la vinculación de estos aspectos con la salud física-mental y el bienestar integral.



BIBLIOGRAFÍA

- Instituto Nacional de Nutrición (1998). *Lactancia Materna. Orientaciones para el personal de salud*. I.N.N. Caracas, Venezuela.
- Instituto Nacional de Nutrición (2002). *Pasito a Pasito los niños crecen sanitos*. I.N.N., Caracas, Venezuela.
- CENAMEC, F. CAVENDES, I.N.N., M.E.C.D. (1999). *Las Guías de Alimentación para el Preescolar*. Ediciones CENAMEC. Caracas, Venezuela.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. *Hacia el Nuevo Currículo: Orientaciones de carácter pedagógico para los docentes del nivel de Educación Preescolar*. Caracas, Venezuela.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deportes (2002). *Propuesta Curricular del Nivel de Educación Inicial. Fascículo 2 "Estrategias para mediar el desarrollo y el aprendizaje en la Fase Maternal"*. Caracas, Venezuela.
- Novoa. J. (1981). *Qué debe comer mi hijo*. Edit. Diana. México.
- Organización Panamericana de la Salud. (2000). *Los niños como consumidores de productos sociales y comerciales*. O.P.S. Washington, U.S.A.

