



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 042**



**LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS
DE PREESCOLAR.**

LUBIA RAMÓN CERINO

CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE, 2011



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 042**



**LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS
DE PREESCOLAR.**

**TESINA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN
PLAN 94**

**PRESENTA:
LUBIA RAMÓN CERINO**

CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE 2011



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 042
CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE



"2011, Año del Ciento Cincuenta Aniversario de la Institucionalización del Poder Legislativo del Estado de Campeche"

DICTAMEN DE TRABAJO DE TITULACION

Ciudad del Carmen, Campeche a 23 de Agosto del 2011.

PROFR. (A) LUBIA RAMON CERINO
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación alternativa _____

TESINA

“ LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICION EN LOS NIÑOS

DE PREESCOLAR ”

Presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado de Examen Profesional, por lo que deberá entregar cinco ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

A T E N T A M E N T E


PROFR. (A). MERCEDES HERRERA TEPATLAN
EL PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACION



DEDICATORIA

A mis padres, que creyeron en mí y porque me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, en gran parte a ustedes, hoy puedo ver alcanzada mi meta, siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y el orgullo que sienten por mí, fue lo que me hizo ir hasta el final.

A mi esposo y a mis hijos, por estar conmigo en aquellos momentos en que el estudio y el trabajo ocuparon mi tiempo y esfuerzo, por su apoyo constante, siendo mi refugio en los momentos difíciles, gracias por toda su ayuda.

A mis hermanos, por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida. Mil palabras no bastarían para agradecerles su comprensión, sus consejos en los momentos difíciles. A todos, espero no defraudarlos y contar siempre con su valioso apoyo, sincero e incondicional.

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO I: ELEMENTOS DETERMINANTES EN EL CRECIMIENTO DEL NIÑO	
1.1 Características físicas y de crecimiento.....	9
1.2 Enfoques teóricos del proceso evolutivo del niño.....	14
1.3 Conceptualización y descripción de la alimentación.....	20
1.4 Conceptualización y descripción de la nutrición.....	23
CAPÍTULO II: HÁBITOS Y ALIMENTOS DETERMINANTES EN EL CRECIMIENTO DEL NIÑO	
2.1 Horarios y alimentación en casa.....	31
2.2 Alimentación en el jardín de niños.....	37
2.3 Alimentación balanceada según la edad.....	40
CAPÍTULO III: LA IMPORTANCIA DE CREAR EN EL NIÑO VALORES Y REGLAS DE ALIMENTACIÓN	
3.1 La influencia de los valores en la alimentación.....	50
3.2 Fomentar los valores principales en la escuela.....	51
3.3 Reglamentos en el aula.....	54
3.4 La activación física como un valor primordial.....	55
CONCLUSIONES	58
BIBLIOGRAFÍA	60

INTRODUCCION

La nutrición es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macrosistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades

De ahí la importancia que un niño este bien nutrido para que crezca y se desarrolle sanamente.

La desnutrición es una asimilación deficiente de alimentos por el organismo, que conduce a un estado patológico de distintos grados de severidad y variadas manifestaciones clínicas o un estado patológico del organismo, que no permite un adecuado aprovechamiento de los nutrientes que son consumidos, ocasionando un deterioro del cuerpo.

Esta condición sitúa a esta enfermedad como un estado de deficiencia en el consumo de energía o nutrimentos que va a afectar de modo negativo la salud de quien la padece, incluso puede, según el grado de afectación, dejar secuelas permanentes o poner en peligro la vida.

Dada la estrecha relación entre alimentación, educación y salud, así como la incidencia de la desigualdad y pobreza sobre éstos, la búsqueda de una solución de largo plazo a la desnutrición la constituye el combate frontal a ésta.

Durante la etapa de 0 a 5 años ocurren los cambios más importantes en el crecimiento y desarrollo, el crecimiento alcanza las velocidades más elevadas y el desarrollo se caracteriza por el logro de importantes hitos sucesivos en periodos muy cortos de tiempo. Es durante esta fase en la que el menor logra su madurez inmunológica y adquiere habilidades y destrezas en su desarrollo psicomotor que lo preparan para su ingreso exitoso al sistema educativo formal. En un periodo tan importante para la formación del individuo, la alimentación y la nutrición ocupan un lugar central, al proporcionar la energía y los nutrimentos necesarios para soportar

las exigencias del crecimiento y propiciar las condiciones para que se manifieste un desarrollo óptimo

El estado de salud de un individuo y de un pueblo tiene sus raíces en los hábitos alimentarios. En ese acto cotidiano, sistemático, social, que constituye el comer (se come desde que se nace) se centra la idea muchas veces al día y se piensa en los alimentos muchas veces más.

Un niño bien nutrido nos dará un adulto sano, la importancia de que el niño en edad preescolar este bien nutrido es que su desarrollo psicomotor se desarrolla normalmente, no padece de enfermedades en sus ojos y su cerebro se desarrolla normalmente.

Entre los 3 y 6 años, los niños experimentan un desarrollo extraordinario de sus habilidades y motivaciones para pensar acerca de lo que hacen, predecir el resultado de sus acciones, el lenguaje y recordar sus experiencias mostrando que las vivencias que adquieren en el preescolar son significativas para su crecimiento integral; comienzan a tener una actividad social más amplia, la escuela y sus actividades extra escolares hacen que se deba prestar atención a la alimentación. Por eso es importante saber cuáles son las características de la nutrición para niños en edad preescolar y cómo ponerla en práctica.

El propósito de esta investigación es conocer como se puede ayudar a los niños en edad preescolar a que estén bien nutridos, y a evitarles trastornos alimenticios en su desarrollo.

Este trabajo está constituido por tres capítulos, en el primero se destacan las características físicas y del crecimiento que se manifiestan en el niño durante la etapa preescolar, se mencionan los enfoques teóricos de la alimentación además se concretizan los conceptos de alimentación y nutrición.

En el segundo capítulo se abordan los siguientes temas: horarios y alimentación en casa, alimentación en el jardín y alimentación balanceada según la edad.

En el tercero y último capítulo se explica la influencia de los valores en la alimentación, se sugiere como fomentar los valores y los reglamentos, así como la activación física en la escuela.

Por último se incluye el apartado de conclusiones en el cual se destacan algunas ideas importantes trabajadas a lo largo del documento.

CAPÍTULO I
ELEMENTOS DETERMINANTES EN EL
CRECIMIENTO DEL NIÑO.

1.1 Características físicas y de crecimiento.

La realidad de la evolución de un sujeto es paralela en diferentes áreas, sin el desarrollo de las estructuras cognitivas no podría darse el desarrollo social y el desarrollo afectivo, etc., por este motivo no se debe olvidar que el desarrollo de una persona está sujeto a diferentes dimensiones, por lo que las diferencias entre individuos siempre prevalecen.

Puede considerarse el desarrollo como una secuencia de cambios en el comportamiento y en el mundo del pensamiento y de los sentimientos que sigue un orden a lo largo del devenir cronológico de cada sujeto.

Históricamente se han ocupado los psicólogos del papel que han desempeñado en el desarrollo la herencia y el medio ambiente.

De manera general, hoy se reconoce la importancia de la interacción que existe entre la herencia y el medio ambiente. Las características vienen marcadas por los avances en el desarrollo.

El desarrollo humano es un proceso largo y gradual. En la etapa de educación Infantil, la educación tiene que ser integral y debe partir del nivel de desarrollo, el adulto es mediador en el proceso.

En cuanto las implicaciones educativas se deben resaltar la importancia del papel de adulto, a la adaptación de las rutinas.

Se deberá realizar una descripción dividida en dos etapas, de 0 a 3 años y de 3 a 6 años, de aquellos rasgos más característicos del niño/a en estas edades según diversos aspectos del desarrollo.

Como primera característica del desarrollo físico del niño o niña en esta primera infancia, se puede decir que se rige por tres leyes universales: ley o principio cefalocaudal, según la cual el desarrollo se va sucediendo en un avance desde la cabeza a la "cola" o pies.

La ley proximodistal, que regula el desarrollo en la dirección de lo más “cercano a lo más distante”, desde lo más próximo al eje corporal a lo más alejado.

La ley general de desarrollo especificó, se controlan ante los movimientos globales y amplios antes que los que son más finos como es el caso del movimiento de los dedos. Así, por ejemplo, según el primer principio será primero el desarrollo de los órganos de la cabeza que de los pies, según el segundo, por ejemplo, el desarrollo de los movimientos de los hombros será antes que los de la muñeca.

El desarrollo físico y psicomotor ocurre siguiendo una secuencia previamente ordenada y establecida, aunque hay grandes diferencias individuales en cuanto a la edad en que ocurren algunos episodios cruciales del desarrollo.

Haciendo un seguimiento a los estudios de Piaget, en su teoría interaccionista el niño evoluciona en su desarrollo desde el nacimiento a la adolescencia a través de cuatro etapas: la sensoriomotora (desde el nacimiento a los 2 años); la preoperacional (de los 2 a los 6 años); la operacional concreta (de los 6 a los 11 años) y la operacional formal (desde los 12 en adelante). Cada etapa es el resultado de la interacción de factores hereditarios y ambientales y resulta distinta de las demás desde el punto de vista cualitativo.

Durante la etapa sensoriomotora el niño presenta ya conductas inteligentes, aunque en parte sea todavía preverbal. Pasa de tener reflejos primarios a convertirse en un ser que demuestra una perspicacia rudimentaria en su comportamiento. A lo largo de ella se desarrolla el concepto de permanencia de los objetos: el objeto dejaba de existir para el niño en el momento que desaparecía de su vista en los primeros momentos de su vida, al final de esta etapa (2 años), está desarrollado el concepto de permanencia de los objetos y comprende las implicaciones de los desplazamientos visibles o invisibles.

Otras teorías muy influyentes en la ciencia del comportamiento y con arraigo en la literatura científica psicológica son la psicosexual de Freud y la psicosocial de Erikson. Freud caracteriza la etapa desde el nacimiento hasta el año y medio –etapa

oral- como etapa de placer y satisfacción a través de los estímulos orales. Posteriormente, desde el año y medio hasta los tres años –etapa anal- los estímulos placenteros se recibirán a través de los movimientos intestinales. Durante esta primera infancia el bebé trabaja fundamentalmente bajo el principio del placer. (Vadillo, 2005: 33)

Erikson sostiene que el niño/a desde el nacimiento hasta el primer año y medio de vida experimenta la primera de una serie de ocho crisis que influyen en el desarrollo psicosocial a través de la vida. La primera a que hacemos referencia sería la de la confianza o desconfianza básica, seguida por otra crisis entre el año y medio y los tres años en que desarrolla un sentido de autonomía o sentimiento de vergüenza y duda. (Arias, 2005: 27)

Supone un incremento rápido en estos años que se corresponden con el 2º ciclo de la Educación Infantil. Características generales son la maduración del sistema muscular y nervioso y la estructura ósea, habiendo aparecido ya la primera dentición.

Algunos factores, como la desnutrición o la privación de afectos, tienen una incidencia significativa en el proceso de crecimiento, mostrando los niños desnutridos retrasos en el desarrollo óseo, y circunferencias craneales más pequeñas que aquellos otros bien alimentados según la OMS; en 2009.

Resulta una etapa en que tiene gran importancia las destrezas motoras y hay un evidente avance en la coordinación de los músculos mayores y menores y en la coordinación óculo-manual. De aquí la importancia que dentro del currículo se otorga al contacto del niño con materiales de naturaleza diferente y experiencias diversas que posibiliten ejercitar las habilidades motora y manipulativas esenciales para el posterior desarrollo de aprendizajes instrumentales escolares.

Otra de las características típicas de este período es el juego. A través del juego los niños ejercitan una actividad física fundamental, aprenden acerca del mundo y hacen frente a sus sentimientos en conflicto al reescenificar situaciones de

la vida real. La evolución pasa desde el juego solo, al juego con otros pero sin compartir, y finalmente al juego compartido con otros niños en colaboración.

De acuerdo con el análisis psicodinámico de Freud, el niño de educación infantil en este período se le posiciona en la etapa fálica de su desarrollo psicosexual, obteniendo placer en su estimulación genital. Circunstancias recogidas en este período son también los complejos de Edipo –en el niño- y de Electra –en la niña.

El autoconcepto desempeña un papel central en el psiquismo del individuo, siendo de gran importancia para su experiencia vital, su salud psíquica, su actitud hacia sí mismo y hacia los demás en definitiva, para el desarrollo constructivo de su personalidad.

Una conducta de apego como resultado de una relación afectiva fundamentalmente madre-hijo, que va a tener una relevancia importante en la configuración de la personalidad del individuo.

Un reconocimiento o autoconocimiento de sí mismo, comenzando por la propia imagen, diferenciando el yo del no-yo, para descubrir al final de esta etapa la existencia de los otros.

La mayor parte de los psicólogos están de acuerdo en considerar que nos convertimos en quienes somos a través de la interacción de la herencia con el entorno. Nuestra predisposición genética afecta a nuestro entorno y éste a su vez influye en nuestra predisposición heredada.

La meta de los investigadores del desarrollo de la OMS, es comprender los cambios relacionados con la edad que suceden en un ciclo de vida que va desde el óvulo fecundado hasta la vejez. A este proceso de cambios a lo largo de la vida le denominamos desarrollo, y es el resultado de la interacción.

Ya hemos dicho que el desarrollo es un proceso de cambios en el comportamiento, en el pensamiento, en la afectividad, relacionados con la edad y

con las diferentes formas de organizar la actividad; y que estos cambios son el resultado de la interacción herencia-entorno. Vamos a ver ahora algunas características de este proceso son:

- El desarrollo es continuo, es decir, acontece a lo largo de la vida, en todos los momentos de la misma, en el transcurrir de los días, semanas, meses y años.

- Es acumulativo, esto explica que la capacidad de aprender depende en parte de las experiencias previas en situaciones semejantes.

- Es discrecional, es decir, va de menor a mayor complejidad. Así podemos observar cómo la habilidad del niño para coger y soltar un juguete se perfecciona y se vuelve precisa en los primeros años.

- El desarrollo es organizado. Las acciones de los niños se van organizando poco a poco tanto en motricidad gruesa como en motricidad fina. La coordinación, precisión, rapidez y fuerza para correr, saltar, coger y soltar, supone integración y organización de acciones de diferentes músculos y funciones sensoriales.

- Es diferenciado, esto significa que las acciones de los niños al principio son globales y poco a poco van haciendo diferenciaciones, cada vez más precisas en lo que perciben, sienten, piensan y hacen.

- Por último, el desarrollo es holístico, es decir, las adquisiciones diversas están siempre integradas y o aisladas. Los diferentes aspectos del desarrollo cognitivo, social, motriz y lingüístico están relacionados, dependen unos de otros.

Puesto que los Psicólogos del desarrollo estudian el cambio a lo largo del tiempo, pueden observar que la conducta de un sujeto depende tanto de su naturaleza como de las normas de crianza.

Unos autores creen que en nuestra personalidad y en nuestras acciones influyen más los factores biológicos. Otros, por el contrario, opinan que las experiencias del ambiente son más decisivas. Según esto podemos hablar de determinantes biológicos y de determinantes ambientales.

Los determinantes biológicos son los específicos de cada especie, que son las características genéticas propias de los miembros de una especie, haciendo que todos los humanos seamos iguales. Así, por ejemplo ningún niño nace con la capacidad para caminar erguido, para coger una pinza o para soltar de forma automática.

Las particularidades genéticas de cada persona, son las que establecen las diferencias entre los individuos.

Estos dos tipos de determinantes biológicos actúan a través de los genes y constituyen nuestra naturaleza, contribuyendo tanto a establecer las semejanzas entre las personas como sus diferencias.

1.2. Enfoques teóricos del proceso evolutivo del niño.

Tradicionalmente se ha descrito el proceso evolutivo del individuo a través de unos estadios que venían marcados por unos hitos evolutivos que señalaban y caracterizaban los principios y finales de esas etapas o estadios.

Las etapas se establecen en función de algún acontecimiento específico que marque un avance en el desarrollo a una determinada edad. Variaran en su clasificación según el autor que se consulte.

No se debe olvidar que el desarrollo se produce en cuatro áreas íntimamente relacionadas: cognitiva, motora, afectiva y social.

A continuación se describen las características más relevantes de las etapas, según Piaget y posteriormente los de Sigmund Freud.

En los primeros años de vida el niño es un ser indefenso y heterónimo. Hasta llegar a la autonomía total será necesario un largo proceso, no sólo madurativo a nivel biológico y psicológico sino también de aprendizaje social y emocional. Según Piaget en la etapa sensoriomotora que abarca desde los 0 hasta los 2 años.,

conocerá el mundo a través de los sentidos (primeros en desarrollar) y la motricidad el niño va tras la conquista del objeto.

El desarrollo cognitivo implica un proceso de descentración progresiva y de conocimiento objetivo de la realidad. Poco a poco el niño irá construyendo la noción de objeto.

Según Piaget “la acción es la génesis de todo conocimiento”. En esta etapa son muy importantes los movimientos reflejos o respuestas condicionadas a determinados estímulos (si no hay respuestas podría ser un síntoma de una lesión del sistema nervioso).

Algunos tipos de movimientos reflejos son: reptación, rotación, succión, de prensión o palmar, de moro, de babinsky (si se golpea la palma del pie los dedos del pie se contraen), etc.

La comunicación del niño con el ambiente se inicia a través del lenguaje del cuerpo, antes que el lenguaje de la palabra aparezca. Tiene gran importancia la relajación y la tensión en el tono muscular y en la función tónica-gestual. El movimiento del cuerpo es fuente de conocimiento y de experiencia. Gracias a la estimulación externa el niño tendrá una motricidad más intencional.

Alrededor de los 15 meses el niño comenzará a andar y sobre los 20 meses comenzará a correr y el movimiento será más coordinado y diferenciado. Todo ello le permitirá ampliar su conocimiento del mundo.

El bebé desde dentro del vientre materno vive una simbiosis con la madre, que después del nacimiento precisará para desarrollarse con normalidad. Tras el parto el bebé tendrá un bombardeo de estímulos y comenzará a tener necesidades fisiológicas, afectivas, necesidad de seguridad, etc.

De todas las teorías clásicas sobre el desarrollo de la personalidad, la que más seguidores ha conseguido son las teorías psicoanalíticas, cuyo precursor fue Sigmund Freud. Este autor une el desarrollo de la personalidad al desarrollo de la

sexualidad. Entre los 0 y los 2 años estaríamos hablando de la etapa oral. Se trata de una estimulación de la zona bucal, las actividades serán las de chupar, masticar y morder, etc. y a través de ello conoce el mundo que le rodea. El placer es producido por la alimentación y el objeto de deseo es el pecho de la madre.

Un aspecto muy importante en el desarrollo afectivo del niño es la instauración del apego (Bolby) alrededor de los dos años. Se trata de sentimientos que unen al niño con los padres o personas que le cuidan. Es un vínculo emocional que implica el deseo de mantenerse en contacto por medio de la cercanía física.

Los niños necesitan formar un vínculo afectivo seguro hacia alguien. Este vínculo desarrolla un conjunto de respuestas complementarias a las conductas del bebé y estas conductas son:

Preferencia sensorial a distintos niveles:

1. Auditivo: prefiere la voz humana y distingue la voz de la madre o padre, música, sonidos familiares, etc.
2. Visual: reconoce el rostro humano y fija la mirada en los ojos.
3. Atención diferencial: dirige su atención hacia los estímulos que proceden de sus congéneres con preferencia.

Conductas vinculares o señalizadoras:

1. Llanto y sonrisa.
2. Amamantamiento: conducta de interacción.
3. Intercambio vocal: tiene como fin potenciar los intentos vocálicos pre-verbales del niño.
4. Conductas visuales: el bebé y el adulto utilizan la mirada para crear un diálogo.

Las fases del desarrollo del apego son:

1. El bebé dirige sus conductas vinculares hacia todas las personas de su entorno sin distinción.

2. Comienza a seleccionar y priorizar la elección de la madre.
3. El apego queda establecido y hay un rechazo hacia lo desconocido.

Poco a poco el niño irá tolerando la frustración por la separación o ausencia de los padres. El apego influye de modo decisivo en el desarrollo personal, social y cognitivo posterior del niño y a través de él adquiere seguridad.

El desarrollo social se dá alrededor de los 4 a 6 meses en esta etapa la sonrisa será más selectiva y tendrá un mayor interés por los rostros familiares y los extraños les crearán angustias.

Nos referimos al desarrollo del conocimiento y la comprensión del niño del sistema social en el que vive.

Hay que distinguir dos aspectos: conocimiento del otro y relaciones interpersonales, se caracterizan por:

Considerar las relaciones como algo dado e incluso impuesto.

- Cada etapa genera unas necesidades que también han de atenderse en la escuela (de comunicación, de indagación).
- Es importante la colaboración con las familias, y otros principios como el juego.

Sobre los 6 meses comenzarán los juegos alternativos donde el niño sigue lo que el adulto hace y el adulto le da intencionalidad, con cantos cortos.

A los 7 meses diferenciará el lenguaje adulto y a los 8 meses será más confiado y situará rostros y objetos. Aparecerá el juego solitario que cambiará al juego paralelo a los 18 meses. En este tipo de juegos los niños parece que juegan juntos pero no lo hacen, se denomina monólogo compartido donde el lenguaje aun no es un instrumento de intercambio.

A los 2 años su organización del mundo es egocéntrica y aparecerá la moral heterónoma (2-7 años) donde los castigos son causa- efecto y las normas son castigos, son normas coercitivas, el niño no entiende de donde vienen las normas.

Lo más importante del desarrollo cognitivo es el desarrollo de la inteligencia infantil y a esta etapa la denomina Piaget etapa preoperativa o preoperacional donde se afianza la función simbólica.

La etapa preoperativa es un periodo de preparación a las operaciones concretas y los elementos que la caracterizan son:

- Pensamiento simbólico y preconceptual (de un año y medio, 2 años a 4 años): aparece la función simbólica en el lenguaje, el juego simbólico (escoba como caballo), la imitación diferida y la imagen mental y el lenguaje.

- Pensamiento intuitivo (de 4 a 6 o 7 años): representaciones basadas sobre configuraciones estáticas.

- Ausencia de equilibrio: no hay todavía equilibrio entre asimilación y acomodación (ante un concepto nuevo: la asimilación: se incorpora un nuevo elemento y la acomodación: reajuste hasta acomodarlo y se denomina conflicto cognitivo)

- Experiencia mental: aprende la realidad a través de acciones y sus resultados sin usar todavía construcciones abstractas.

- Centración: tendencia a fijar la atención en sólo algunos aspectos de la situación provocando una deformación del juicio. Centra la atención en una situación determinada.

- Irreversibilidad: carece de la movilidad y reversibilidad de los actos mentales. No ve relaciones entre la cosas. Ejemplo: sabe que tiene un hermano pero no ve que a su vez él también es hermano de su hermano.

- Estatismo: tiende más a fijarse en los estados que en las transformaciones.

- Egocentrismo: tienden a tomar el propio punto de vista como único.

- Yuxtaposición. (Una asociación entre individuos y lenguaje, ejemplo yo soy papá).

El niño no deja de ganar peso y altura. El crecimiento del cerebro trae como consecuencia que el niño va adquiriendo un progresivo control sobre su propio cuerpo de acuerdo con las leyes de crecimiento o los gradientes de crecimiento: Céfalocaudal, próximo-distal, general-específico.

También son importantes los automatismos básicos, que son la prensión y la locomoción. Todo esto permitirá una serie de avances a diferentes niveles:

El autocontrol, como parte de su desarrollo se manifiesta mediante:

- Control de esfínteres: se produce entre los dos años y medio y los tres años. Primero se producirá de día y luego de noche y primero será la anal y luego la orina.

- Control de piernas: a partir del segundo año el niño irá ganando en la firmeza, finura y precisión de los movimientos de las piernas.

- Motricidad fina: irá adquiriendo mayor control en movimiento de manos y dedos.

- Preferencia lateral (lateralidad): se suele producir entre los tres y los seis años.

- Esquema corporal: se refiere a la representación que tenemos de nuestro cuerpo. La representación se consigue a través de un proceso de ensayo-error (proceso de aprendizaje). El esquema corporal es fundamentalmente una representación simbólica primero de las diferentes partes de nuestro cuerpo por separado y posteriormente del conjunto que éstas forman. Es un proceso progresivo que se da aproximadamente a los 5 años (yo corporal) cuando el niño integra conscientemente las distintas partes en un todo y la reflexión del movimiento.

Según Freud entre los 2 y 3 años el niño se encontraría en la fase anal en la cual obtiene placer en la retención y expulsión de heces y consigue cierto control sobre los padres, cómo parte de su desarrollo afectivo.

También entre los 3 y hasta los 6 años podemos hablar que el niño se encuentra en la fase fálica donde el niño descubre las diferencias anatómicas entre el hombre y la mujer. El placer se localiza en la zona genital y buscará el placer a través de las autoestimulaciones. El conflicto central será el complejo de Edipo en niños y el complejo de Electra en niñas (deseos hacia el progenitor de sexo opuesto y hostilidad hacia el del mismo). Cuando reprimen estos sentimientos pasan a otra fase del desarrollo.

Las fuentes de conocimiento de los niños en estas edades son las plantas, los animales, las personas, los juguetes y los fenómenos naturales.

1.3. Conceptualización y descripción de la alimentación.

El niño durante su crecimiento requiere de una alimentación adecuada y equilibrada para su perfecto desarrollo físico y psíquico. La desnutrición, la obesidad, la anemia por falta de hierro y algunas carencias vitamínicas son consecuencia de malos hábitos alimenticios, algunas definiciones de alimentación son las siguientes:

La definición de alimentación utilizada por el nutriólogo Agustín Barbosa Quijano (2006:14), autor del libro “Comer para vivir” es la siguiente: consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos

Araceli Peñaloza (2002: 6), nutrióloga infantil dice que la alimentación consiste en la ingestión de una serie de sustancias que tomamos del mundo exterior y que forman nuestra dieta.

El nutriólogo José Vázquez (2004:10), dice que la alimentación es un acto voluntario y consciente, que aprendemos a lo largo de nuestra vida.

La nutrióloga Maribel Martínez (2010:8) autora del libro “Una buena alimentación” dice que la Alimentación es en cambio el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición

Salomón Habb (2010:12), dice que la alimentación es el conjunto de procesos que permite a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos

Paciencia, imaginación y algunos conocimientos básicos son elementos claves para evitar que los pequeños sean víctimas de problemas alimenticios que acarrearán toda la vida. Se debe tener en cuenta que tanto la cantidad como la calidad son importantes a la hora de hablar de alimentos.

Por eso la variedad es la mejor forma de acceder a los diferentes nutrientes que están repartidos en los distintos alimentos.

Generalmente es durante la infancia que se desarrollan los hábitos nutricionales. Al mismo tiempo, el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación de los adultos.

“Es por eso que los padres deben prestar mucha atención a sus propios hábitos alimenticios durante la comida para poder influir en el comportamiento infantil. Los trastornos alimenticios siempre han existido pero en la actualidad ya sea por exceso o por falta de alimentación adecuada.” (Fuentes, 2009: 60)

Las consultas a especialistas ya sea por obesidad infantil como por otro tipo de trastornos como la anorexia o la bulimia cuando son un poco mayores, es cada vez más frecuente. Es por eso que es fundamental la supervisión atenta y educación responsable en los hábitos de los hijos desde la más tierna infancia.

La dieta de los niños tiene que ser rica, variada y saludable para que alcancen su grado de desarrollo máximo. Verduras y hortalizas, frutas y cereales deben estar presente en las comidas diarias, pues aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y

fibras (su deficiencia se relaciona con enfermedades como aterosclerosis, osteoporosis, anemia y algunos tipos de cáncer).

“A mi niño no le gustan las verduras” ¿Cuántas veces escuchamos esto? Seguramente, muchas. Los niños pequeños tienen gustos muy marcados y en general lo que sea verde no entra en ellos. No puede imponerse al niño que coma lo que le presentamos, por lo que lo mejor es hacer comidas familiares que incluyan diversos alimentos, como para que el niño pueda escoger. Es importante al mismo tiempo no dejar que el niño dicte las comidas, o que siempre se le preparen hamburguesas con papas fritas porque no le gusta lo que hay en la mesa.

En este punto es importante una acción familiar en conjunto. Los hábitos alimenticios de toda la familia ayudarán al niño a mantener una dieta saludable. Los padres deben tener consciencia de la importancia del momento de las comidas: los patrones alimenticios que el niño aprende en la casa, en general lo acompañan por el resto de su vida.

El cambio en el apetito de un niño de esta edad es normal. A medida que el ritmo de crecimiento se reduce necesitan menos calorías para vivir. Los niños en edad preescolar comen menos en proporción con su tamaño que cuando eran infantes.

“Los requerimientos diarios de proteínas de un niño pequeño se pueden tomar en dos vasos de leche y una porción de carne u otro alimento similar como pescado, queso, huevos. Ningún producto es esencial como alimento en la dieta de un niño.”(López, 2009: 45)

La carne y los alimentos lácteos deberán conservarse dentro de la dieta por su aporte proteínico, de hierro y calcio, sin embargo, la leche y algunos de sus derivados ahora pueden ser descremados o bajos en grasa y las carnes magras.

Es ideal que coman vegetales, pero como a la mayoría de los niños no les gustan, no se preocupe, si consume frecuentemente frutas con eso es suficiente.

Trata también que su dieta incluya cereales, ya sea de los que les gustan a los niños con leche o como golosinas, o un plato de arroz, pan o tortillas.

Se debe incluir vegetales, como zanahoria o calabaza en panqués y pasteles, los cuales seguro se devorará. Para tener un mejor esquema es aconsejable se consulte alguna sección de recetas ricas y nutritivas para toda la familia. Y por supuesto si existen problemas alimenticios en la familia deberán visitar un experto en nutrición.

Una alimentación rica y nutritiva para toda la familia donde se encontrará las bases de una buena alimentación.

Como los niños pequeños pueden controlar la cantidad de alimento que ingieren en forma ordenada, es importante que los adultos no los presionen a comer más de lo que apetecen porque esto interfiere con el mecanismo normal de un niño para equilibrar el consumo de energía. Sin embargo, los niños cuyas dietas son ricas en cereales azucarados, pasteles, dulces y otros alimentos con bajo contenido nutricional, no tendrán suficiente apetito para ingerir alimentos necesarios para su crecimiento.

1.4. Conceptualización y descripción de la nutrición.

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio marcan la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. En las distintas etapas de la vida, se necesitan nutrientes diferentes.

Algunos conceptos de nutrición:

Barbosa (2002: 22), dice que la nutrición es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macrosistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de

manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades. Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Y los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas

Ariel Espinoza nutriólogo (2008: 29) autor del libro “Buenos nutrientes” dice que llamamos nutrición al conjunto de proceso y transformaciones que se producen en el interior del organismo, los alimentos, aparatos que intervienen en él.

El ABC de la alimentación dice que se conoce como nutrición al proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales, pero nutrición también es la parte de la medicina que se ocupa del estudio de la mejor relación entre los alimentos y la salud (ABC, 2008: 200)

Edgar Lopategui Corsino de la Universidad Interamericana de Puerto Rico define a la nutrición como un conjunto de procesos se dirige hacia el estudio de la ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de las sustancias alimenticias (nutrientes/nutrimientos) por medio de los cuales se produce energía para que ese organismo vivo puede sostenerse, crecer, desarrollarse y en la mayoría de los casos reproducirse.

El diccionario de alimentación y nutrición (2009:356), dice que la nutrición es un conjunto de funciones por medio de las cuales la célula toma alimentos del medio externo, los transforma, los incorpora a su protoplasma, y de esta manera repone sus pérdidas materiales y energéticas que tiene durante sus funciones vitales

Durante los 12 primeros meses de vida, un bebé triplica su peso y su estatura aumenta en un 50 por ciento. Estos incrementos en peso y estatura son los principales índices utilizados para la evaluación de su estado nutricional y se miden a intervalos regulares, comparándolos con curvas de crecimiento estándar. Estas

mediciones son herramientas importantes a la hora de evaluar el progreso del niño, especialmente entre los 6 y los 12 meses de vida.

“La lactancia materna, según las necesidades del niño, sigue siendo la mejor manera para alimentar a un bebé sano y que haya nacido a término, la leche humana satisface todas las necesidades nutricionales para el crecimiento y el desarrollo del bebé, en óptimas condiciones.” (Villa, 2008: 30)

Además, de los 4 a 6 primeros meses de vida son un período de crecimiento rápido, especialmente para el cerebro, y como la leche materna contiene aminoácidos y ácido graso resulta ideal para satisfacer dichas necesidades. La leche materna contiene también agentes antibacterianos y antiinfecciosos, entre ellos las inmunoglobulinas, que tienen una gran importancia en el fortalecimiento del sistema inmunológico. El calostro, que es el fluido que producen las glándulas mamarias durante los primeros días posteriores al parto, es rico en proteínas, vitaminas y minerales. Además, contiene anticuerpos y agentes antiinfecciosos, factores antiinflamatorios, factores de crecimiento, enzimas y hormonas que son beneficiosas para el desarrollo y crecimiento del bebé.

La lactancia materna es muy recomendable por motivos psicológicos, fisiológicos y emocionales. “No hay ningún motivo por el que no se deba continuar con la lactancia hasta los dos años, ya que es beneficioso para la madre y para el niño desde el punto de vista nutricional.” (OMS, 2007). No obstante, debido a los cambios en el estilo de vida y a su disponibilidad comercial, a veces se utilizan preparados para lactantes, que son en general seguros, siempre que se utilicen preparados autorizados y en condiciones higiénicas adecuadas. Los preparados para lactantes intentan imitar en lo posible la composición de la leche materna y su uso debe cumplir con las directrices establecidas por la Unión Europea y la Organización Mundial de la Salud.

Los niños alimentados con preparados también deben comer según lo que necesiten, y para un óptimo crecimiento del bebé, deben prepararse siguiendo puntualmente las instrucciones del fabricante. Es preciso poner especial atención a la

esterilización de los utensilios utilizados para dar de comer al niño, y reducir así los riesgos de contaminación, ya que los bebés alimentados con preparados no tienen la misma protección inmunológica que los bebés amamantados.

La incorporación de alimentos sólidos complementarios es normalmente un proceso gradual que dura varias semanas o meses, y que debe comenzar en torno a los 6 meses de edad. El momento exacto depende del bebé y de la madre, y refleja el hecho de que aunque la leche materna es suficiente durante los primeros meses, cuando el niño crece ya no aporta por sí solo todos los nutrientes adecuados. La incorporación de alimentos complementarios en torno a los 6 meses es importante para que el niño desarrolle la capacidad de masticar y hablar. Se puede aumentar de forma gradual la calidad, cantidad y variedad de alimentos sólidos, a un ritmo que normalmente impone el propio niño. Los cereales son generalmente los primeros alimentos que se incorporan a la dieta de un lactante (mezclados con leche materna o con preparados), y después se introducen los purés de verduras y frutas, y la carne. Si se amamanta al bebé durante los primeros 4 ó 6 meses de vida, habrá menos probabilidades de que desarrolle alergias. Los alimentos que son más propicios a causar reacciones alérgicas en niños sensibles, como la clara del huevo y el pescado, se incorporan generalmente después de los 12 meses. Para saber más sobre alergias a los alimentos.

Debido a los cambios en el estilo de vida, la comida infantil comercializada, tiene una mayor importancia en la dieta de los niños, y por ello debería cumplir con rigurosas normas de calidad y seguridad. Los alimentos que hay en el mercado son prácticos y variados, por lo que son una buena opción para complementar las comidas preparadas en casa. Los alimentos infantiles que se comercializan están hechos con frutas frescas, verduras y carne, no llevan conservantes, y tienen que cumplir normas muy estrictas.

La Organización Mundial para la salud en 2007, publicó algunos referentes sobre nutrición infantil, dentro de las actividades que organiza, destacando lo siguiente:

Un aspecto a tener en cuenta en el primer año de vida es la cantidad de hierro que aporta la dieta, y por esto durante la infancia, se vigila rutinariamente la aparición de anemia ferropénica. La utilización de preparados o cereales enriquecidos con hierro y el consumo de alimentos ricos en hierro como carnes trituradas, pueden ayudar a prevenir este problema.

Durante estos años, el niño comienza a tener su propia personalidad y a demostrar su independencia, a moverse libremente y a escoger los alimentos que quiere comer. Aunque el niño está todavía creciendo, la velocidad con la que crece es menor que en los 12 primeros meses de vida. Al final del tercer año de edad, tanto las niñas como los niños alcanzan el 50 por ciento de su estatura adulta.

Durante esta época, los niños son capaces de beber con una pajita y de comer con una cuchara, y en muchas ocasiones se vuelven "maniáticos" con las comidas. El consumo de alimentos variados permitirá al niño poder escoger entre diferentes sabores, texturas, y colores, que puedan satisfacer su apetito. El factor más importante es que los diferentes alimentos hagan frente a sus necesidades energéticas.

Su consumo de alimentos estará cada vez más influenciado por los hábitos alimenticios de su familia y de las personas que le rodean. Todas las experiencias alimenticias pueden tener importantes efectos en los alimentos que le gustarán o no y en los hábitos alimenticios de su vida posterior. No se debe ir con prisas en las horas de la comida, sino que hay que darles de comer relajadamente y preparar el terreno para que sus actitudes hacia la comida sean sanas.

Después de los 4 años, disminuyen las necesidades energéticas del niño por kilogramo de peso, pero la cantidad de energía real (calorías) que necesita aumentar conforme el niño se va haciendo mayor. Desde los 5 años hasta la adolescencia, hay un periodo de crecimiento lento y continuado. En ciertos casos, la ingesta alimenticia de algunos niños no contienen las cantidades recomendadas de hierro, calcio, vitaminas A y D y vitamina C, aunque en la mayoría de los casos -siempre que los

aportes de energía y proteínas sean correctos y consuman alimentos variados, entre otros frutas y vegetales- es improbable que tengan deficiencias.

Comer con regularidad y consumir tentempiés sanos, que incluyan alimentos ricos en carbohidratos, frutas y verduras, productos lácteos, carnes magras, pescado, aves de corral, huevos, legumbres y frutos secos contribuirá a un crecimiento y un desarrollo adecuados, siempre que el aporte energético de la dieta no sea excesivo.

Los niños necesitan beber muchos líquidos, especialmente si hace mucho calor o tienen gran actividad física. Obviamente, el agua es una buena fuente de líquido, y es un fluido que no tiene calorías. Pero la variedad es importante en las dietas de los niños y se pueden escoger otros líquidos que aporten los fluidos necesarios, como la leche y las bebidas lácteas, los zumos de frutas y los refrescos.

Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento. En la edad preescolar, la que corresponde al período de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una media de 2 Kg. de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año.

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, y por lo que deberá adaptar su consumo de calorías, a la nueva realidad. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca.

Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido. Se trata de una parte normal del

proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido por la falta de apetito.

El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan. Ellos observan e imitan, también en la alimentación.

En la escuela, ese proceso se ampliará, y el niño adquirirá hábitos nuevos debido a las influencias externas.

CAPÍTULO II
HÁBITOS Y ALIMENTOS DETERMINANTES EN EL
CRECIMIENTO DEL NIÑO.

2.1 Horarios y alimentación en casa.

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si es un niño pequeño o un adolescente, se pueden tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios.

Las cinco mejores estrategias son éstas:

1. Establecer un horario regular para las comidas en familia.
2. Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
3. Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
4. Evitar las peleas por la comida.
5. Involucrar a los niños en el proceso.

Sin embargo, no es fácil tomar estas medidas. Nuestros días están colmados de responsabilidades, y las comidas de preparación rápida están siempre a mano.

A continuación, algunas sugerencias para incorporar las cinco estrategias a su rutina.

Comer en familia es una costumbre agradable tanto para los padres como para los hijos. A los niños les agrada la previsibilidad de las comidas en familia, y los padres tienen la oportunidad de ponerse al día con sus hijos. Los niños que participan en comidas en familia con regularidad presentan estas características:

- Es más probable que coman frutas, vegetales y cereales
- Es menos probable que coman refrigerios poco saludables
- Es menos probable que fumen, usen marihuana o beban alcohol

Por otra parte, las comidas en familia ofrecen la oportunidad de presentarle al niño nuevos alimentos y de que se dé el ejemplo llevando una dieta saludable.

Es posible que los niños no se entusiasmen con la perspectiva de comer en familia; esto no es sorprendente porque están tratando de establecer su independencia. Sin embargo, algunos estudios han demostrado que los adolescentes

todavía desean los consejos y la opinión de sus padres, por lo cual la hora de la comida en familia debe usarse como una oportunidad para reconectarse. También puede probar con estas estrategias:

- Permita que el niño invite a un amigo a comer.
- Involucre al niño en la planificación de la comida y la preparación de los alimentos.
- Haga que la hora de la comida sea un momento agradable y donde uno se sienta a gusto, sin discusiones o sermones.

¿Qué se considera una comida en familia? Cualquier momento en que la familia se reúna para comer; ya sean alimentos traídos de un restaurante o una cena completa preparada en casa. Esfuércese por servir alimentos nutritivos y por establecer un horario en el cual todos estén presentes. Quizá tengan que comer un poco más tarde porque uno de los niños está en una práctica deportiva. Tal vez tengan que fijar una hora especial los fines de semana, para tomar un desayuno-comida los domingos, cuando todos pueden reunirse en familia.

Hay una gran diversidad de factores que condicionan la alimentación de los seres humanos, como pueden ser el entorno familiar, el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión, etc. Desde su nacimiento, el bebé adquiere unos hábitos alimentarios que lo marcarán para el resto de su vida.

Los hábitos alimentarios se inician con la primera ingesta de la leche materna o preparada que toma el bebé. La madre procura acostumbrarle a sus tomas en unas horas determinadas, siguiendo un criterio propio o del pediatra. A medida que el niño va creciendo, estos hábitos adquieren una base más sólida.

Es importante que el niño reciba una educación de estos hábitos, para que cuando se introduzca en la alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente. Por esta razón, la educación del entorno es fundamental.

“Esto significa que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la del niño también lo será. Si por el contrario

cada persona come por su cuenta o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente el niño llegará a tener una dieta balanceada y equilibrada.”(Caballero, 2009:85)

Está comprobado que cuando se cocina en casa los niños acaban prefiriendo una amplia variedad de alimentos. Es muy importante recordar que una buena alimentación es necesaria para un buen crecimiento y también que una buena alimentación es la primera medicina preventiva.

En el momento en que el niño deja de tomar únicamente leche y pasa a ingerir otros alimentos, como son los jugos, los caldos o las primeras papillas, necesitan un período de adaptación más o menos largo según la manera de ser de cada niño. Cuando pasa del cambio de textura líquida a la textura triturada, y más adelante a la desmenuzada, el grado de adaptación aumenta. Por este motivo, es importante que las personas que conviven con el pequeño estén implicadas y sigan unas mismas directrices: deben ser conscientes de que están educando la manera de comer y, por lo tanto, de alimentarle.

Es necesario tener un criterio propio sobre la alimentación del bebé, aspecto al que en la actualidad se le da suma importancia. Sin embargo, a menudo se cometen errores alimentarios, que pueden perjudicar el crecimiento y el estado de salud del niño.

Entre los pediatras suele haber puntos de vista diferentes sobre la edad en que deben introducirse alimentos sólidos sin triturar. Lo importante es seguir sus recomendaciones sobre la alimentación y la salud del bebé. Nunca debemos hacer caso de aquellas personas que creen saber más que los propios especialistas.

Como ya se ha comentado al principio, hay diversos factores por los que el niño empieza a adquirir unos hábitos concretos. Por ejemplo, los niños que van a los jardines infantiles suelen comer ante mayor variedad de alimentos. Está comprobado que un porcentaje muy elevado de niños de dos años que van a la escuela comen sin problemas la ensalada, a diferencia de la mayoría de los que a esta edad comen en casa. Lo mismo ocurre con el pescado y la verdura cocida.

Algunos errores alimentarios son propios de los países desarrollados, como dar al niño un exceso de proteína animal o de grasa, también de procedencia animal, y por el contrario darle muy pocas legumbres (carbohidratos compuestos). Esto se opone a la base de la dieta recomendada por los pediatras. Sabemos que es preciso controlar las grasas saturadas (de procedencia animal), pero a menudo se le da al niño un exceso de carne, que también contiene grasas saturadas en su composición, algunas carnes llevan más que otras, pero aunque se saque toda la grasa visible de un bistec, siempre queda una parte.

Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogur, el queso o los postres lácteos. Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas.

“No obstante, también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud. Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación.”(Jiménez, 2008: 24)

Antes, el estreñimiento era únicamente un problema de personas adultas; en la actualidad cada vez hay más niños con este problema.

Cada niño es diferente y tiene sus propios gustos. Debemos respetar que haya un alimento que no le guste, pero no se puede permitir que abandone una familia de alimentos. Por ejemplo, si no le gusta la leche, se le pueden dar yogur, flan o queso; o si no le gustan los porotos verdes, se le pueden dar espinacas, acelgas, etc. Lo más importante es saber sustituir un alimento por otro de las mismas características nutritivas.

El niño está acostumbrado desde muy pequeño a los gustos tirando a dulces. A algunos niños les gusta el sabor dulce en exceso. A veces los culpables son los adultos, porque añaden un poco de azúcar a los primeros jugos o las papillas de fruta para que se las coman mejor. De esta manera tan sencilla al niño empieza a gustarle

el azúcar y termina aficionándose a toda clase de alimentos dulces. Así pues, debemos procurar que esto no ocurra.

Existe otro factor por el que el niño puede adquirir determinados hábitos alimentarios, como es el hecho de que las personas que conviven con él sigan un tipo de alimentación poco convencional (la dieta vegetariana, por ejemplo).

Por otra parte hay niños que tienen que seguir dietas especiales debido a alguna enfermedad, como la diabetes, o las intolerancias al gluten, a la lactosa, la proteína de la leche, etc. Para estos niños es muy importante seguir la dieta prescrita por el especialista, ya que una dieta hecha a medida de sus necesidades es el factor principal para combatir o corregir la enfermedad.

A veces se produce un caso curioso, y es que cuando a la persona que prepara la comida del niño no le gusta un alimento determinado, suele olvidarse de incluirlo, y por este motivo es posible que el niño deje de comerlo, pues se desacostumbra a ingerirlo.

Otro aspecto a tener en cuenta es acostumbrar al niño a que las comidas no sean ni muy saladas ni mucho menos condimentadas, porque podrían perjudicar su aparato digestivo. Esto ocurre generalmente con la comida que se compra ya preparada o bien con alimentos precocinados. Por supuesto, es preciso tener más precaución con los dulces, como ya se ha comentado anteriormente. A los niños suelen encantarles las golosinas, el chocolate, los pastelitos industriales, los helados o simplemente el azúcar. Estos alimentos deben controlarse. No se pueden dar habitualmente por varias razones. Cuando son pequeños, lo más preocupante son las caries que pueden ocasionar dichos alimentos. Asimismo pueden provocar desarreglos glandulares con problemas de obesidad, e incluso causar problemas graves de salud, como un nivel alto de colesterol o la diabetes en niños de corta edad.

Otro aspecto que condiciona los hábitos alimentarios son los horarios de las comidas. Es muy importante tener unos horarios fijos para comer. Cuando se trata

del horario de las comidas del niño, las personas que conviven con él deben tenerlo muy claro, ya que la variación de dicho horario puede provocar cierta inseguridad, tanto a la hora de comer como de levantarse, de hacer la siesta o ir a dormir. A medida que va creciendo, se puede ser más flexible.

“Sin embargo, para un bebé es importante que las diferentes tomas que hace a lo largo del día se produzcan con regularidad, porque podría darse el caso de que pasará demasiado tiempo entre las dos primeras y muy poco entre la segunda y la tercera, lo cual podría ocasionar una mala alimentación o que incluso dejará de comer por inapetencia. Además, si las tomas son demasiado espaciadas, el niño suele tener mal humor.”(Batril, 2010: 23)

Cuando el niño empieza a comer como los adultos, adquiere hábitos propios de éstos, y uno de ellos es el de picar. De esta forma el niño pica todo lo que puede cuando se retrasa su comida, y finalmente no come o come mal. Éste es un mal hábito que debe evitarse a toda costa, porque cuando el niño come a deshoras y desordenadamente, no se sabe qué come, pero sin duda termina siguiendo una dieta desequilibrada.

Algunos niños tienen una inapetencia crónica. Esto supone que los padres o responsables de su alimentación han de saber muy bien qué tiene que comer este niño para que no presente carencias comiendo muy poco. En primer lugar, hay que seguir las indicaciones del pediatra y recordar que, si bien es importante comer carne o pescado, también lo es comer verdura (cocida y cruda), legumbres (pueden ser purés), pasta, papas y por supuesto fruta, sin olvidar la leche y sus derivados. Si, por ejemplo, el niño no quiere comer más y en el plato hay carne y verdura con papas, no se le puede proponer dejar la verdura y las papas y comer sólo la carne, porque aunque ésta sea más cara, para estar bien alimentado el niño necesita comer carne, pero también verduras y papas. De esta manera contribuimos al equilibrio de su dieta.

Aunque el niño sea pequeño, tiene calor y frío como los adultos, lo cual debe tenerse en cuenta a la hora de comer. Así pues, no se le puede dar un caldo caliente en el mes de verano. A veces es inevitable que el niño coma la comida fría, sobre

todo si es perezoso para comer. Siempre debemos comprobar la temperatura de la comida, en particular la de los bebés. La manera más efectiva de hacerlo es poniendo un poco de alimento en el pulso del antebrazo, ya que la temperatura es la más parecida a la de la boca.

Hay que recordar que para que el niño adquiera unos hábitos alimentarios correctos desde pequeño es importante:

- Que estos hábitos alimentarios se eduquen consecutivamente.
- Que haya una coordinación de las personas que conviven con él a la hora de su alimentación.
- Que cuando empiece a comer otros alimentos que no sean leche materna o preparada, se tenga en cuenta en proceso de adaptación del niño.
- Que se sigan unos criterios propios bajo la prescripción del pediatra sobre su alimentación.
- Que no se confunda una buena alimentación con una alimentación excesiva o inadecuada.
- Que es importante respetar los gustos propios del niño, pero siempre dentro de lo que cabe.
- Que los horarios regulares de las comidas facilitan una buena alimentación.
- Y que una alimentación variada, adecuada y adaptada a las necesidades del niño, es la base de una buena salud.

2.2. Alimentación en el jardín de niños.

Antes de salir para la escuela, los niños pueden olvidar peinarse, llevar sus lápices o hasta su asignación, pero lo que nunca olvidan es su más preciado tesoro: la lonchera.

Desde el grandulón de Barbie hasta el intrépido Hombre Araña o la siempre sonriente Barbie adornan los preciados bultitos que vienen de distintas formas, colores y tamaños y siempre capturan la esencia hogareña y el amor que las madres depositan en cada alimento preparado para sus hijos.

El momento mágico: cuando suena el timbre del recreo. Aquí los niños se alborotan por la tan esperada hora del descanso, toman su lonchera y corren a abrirla como si fuera una caja de sorpresas para contemplar su contenido, pero sólo por muy pocos segundos, ya que cuando llega esta hora del día su apetito puede más que cualquier encanto.(Picasso, 2001, 10)

Es durante el recreo, a través de la lonchera, que las madres deben aprovechar y llevar el mensaje alimentario que se les da a los niños en el hogar.El contenido de la lonchera debe tener el mensaje que se les da en la casa.

No debemos olvidar que “los primeros años de vida ejercen una influencia muy importante en el desenvolvimiento personal y social de todos los niños; en ese periodo desarrollan su identidad personal, adquieren capacidades fundamentales y aprenden las pautas básicas para integrarse a la vida social.” (PEP, 2004: 11)

Para que los niños lleven un mensaje positivo a la escuela desde sus hogares, el primer camino es prepararles una lonchera balanceada y variada con alimentos que les gusten, les satisfagan y les brinden la energía necesaria para su aprovechamiento académico.

Una buena lonchera escolar debe incluir todos los grupos básicos de alimentos, como cereales, lácteos, vegetales, frutas y carnes.

Ahora bien, si además de la lonchera los niños asisten a un comedor escolar o a una cafetería, se debe asegurar que los alimentos que allí les dan cumplan con los requisitos indispensables de una buena alimentación.

La mesa de la escuela va a ser la extensión de la mesa familiar. A la larga, los buenos hábitos de los niños tanto en el hogar como en la escuela determinan su desarrollo adecuado y evitan que padezcan trastornos de salud en el futuro.

La participación de los padres en actividades y asociaciones escolares es un método de supervisión para asegurarse que sus hijos se alimenten bien en la escuela. Además, es una buena idea tomar un recorrido por el comedor escolar y examinar con detenimiento cómo se alimentan los niños cuando no están en el hogar. (Mendenson, 2006 3ª edición: 35)

Si decides visitar el comedor escolar de tus niños, los siguientes son aspectos que debes determinar:

- ¿Sigue el comedor escolar un plan alimentario propicio para los niños?
- ¿Es adecuada la higiene de los alimentos?
- ¿Contribuye la experiencia en el comedor escolar al proceso de formación integral de todos?
- ¿Se siembran hábitos sanos de alimentación, higiene y buenos modales en la mesa?
- ¿Se fomentan la colaboración y las buenas relaciones entre todos a la hora de las comidas?
- ¿Se está cumpliendo con las indicaciones en caso de que tu hijo siga una dieta especial, no pueda tomar algún tipo de alimento o necesite tomar algún medicamento?

No sólo el hogar y la institución educativa son los que guían al niño hacia una alimentación sana; también sus amigos y compañeros de clase pueden ser una gran influencia en su comportamiento. (Pérez, 2006: 25)

Los padres y los educadores deben observar con detenimiento todo el contorno social de los niños y procurar que éste se convierta en un modelo para los demás niños en lugar de copiar los malos ejemplos que puedan ofrecerle sus compañeritos.

Se debe enseñar al niño a descubrir la frescura de las ensaladas, los vegetales, las deliciosas frutas, la importancia de tomar agua y jugos y, sobre todo, a comer con disciplina y a disfrutar sin excederse de alimentos variados. Y no es que nunca deba comer dulces o gaseosas; si no padece de alguna condición médica, puede comer de todo, siempre y cuando sea con moderación.

Ante todo, es preciso recordar que si el niño aprende a desenvolverse, comportarse y comer sanamente bajo sólidos y saludables principios de educación alimentaria, llevará ese patrón consigo dondequiera que vaya, en especial a ese lugar donde pasa gran parte de su vida y no en vano se conoce como su segundo hogar: la escuela.

La alimentación es uno de los principales factores que más influyen en la salud de las personas, especialmente en los niños con la adopción de una alimentación infantil saludable. (Morales, 2001:42)

Ya que esta falta de alimentación balanceada hace que el niño no tenga la misma capacidad de aprender lo enseñado en la escuela, pues se le dificulta el tener interés en la clase por falta de ánimo por lo desnutrido que está y en lugar de estar poniendo atención en lo que el maestro le enseñan, está durmiendo por falta de nutrientes por la mala alimentación que tiene.

El interés de los maestros hace el poder platicar con los padres respecto a la alimentación que le están dando a sus niños la cual muchas veces no es la adecuada por los bajos recursos de la familia ya que tienen varios hijos por falta de planeación familiar, lo cual no ven el problema de tener cinco, seis o hasta nueve niños y no los pueden mantener.

2.3. Alimentación balanceada según la edad.

Existe una secuencia ordenada de eventos en el crecimiento y desarrollo del ser humano que ayuda al estudio y comprensión del proceso. Por ejemplo, el sistema

nervioso autónomo es el centro principal del organismo que dirige y coordina el crecimiento del niño. Por tanto, es lógico que este sistema y su cubierta protectora crezcan y se desarrollen a una velocidad superior que el resto del cuerpo al que sirven.

La curva de crecimiento neural muestra este patrón de crecimiento, donde el tejido nervioso alcanza en el momento del nacimiento, cerca de la cuarta parte del tamaño final, un poco más de la mitad en el primer año de vida y 90% a los seis años de edad. Este crecimiento acelerado es característico del cerebro, la médula espinal, los ojos y varios de los diámetros del cráneo.

El crecimiento del cuerpo en forma global, sigue otro patrón, con un arranque rápido en el período fetal y durante la infancia, seguido de un período largo de crecimiento relativamente lento, y luego de una segunda aceleración en la adolescencia. Esta curva en forma de «S» es el patrón de crecimiento del esqueleto, la estatura y el peso, de los órganos de la respiración y digestión, del volumen sanguíneo, y otros componentes de la masa corporal.

La aceleración inicial del crecimiento es bastante uniforme en cuanto a edad de aparición, pero el momento de la segunda aceleración, o período de la adolescencia, tiene una gran variabilidad e introduce una serie de diferencias individuales que se deben tener en cuenta.

Comparativamente, el tipo de crecimiento genital está en el otro extremo del patrón neural. Los órganos genitales crecen de manera lenta hasta un poco antes de la pubertad y luego con rapidez hasta el final de la adolescencia. Es importante que los tejidos genitales continúen creciendo rápidamente después que la velocidad del crecimiento general disminuye o se detiene. El tipo de crecimiento genital es característico del testículo, ovario, epidídimo, tubo uterino, próstata y vesículas seminales.

El crecimiento del tejido linfoide es peculiar, pues aumenta velozmente durante la primera década de la vida, hasta casi doblar el tamaño en el adulto, y

luego se reduce a la mitad con igual rapidez durante la segunda década. Una implicación práctica de este hecho es que en la edad infantil existe un exceso de tejido linfoide si se juzga por los patrones del adulto.

El tipo de curva linfoide es característico de los ganglios linfáticos, la masa linfoide intestinal, y el timo. No está claro si el tejido tonsilar sigue este mismo patrón de crecimiento, pues durante la edad preescolar alcanza el máximo tamaño con respecto a la capacidad de la nasofaringe y lo que se llama en general hipertrofia de las amígdalas es sólo un patrón de crecimiento.

Otros órganos tienen patrones diferentes de crecimiento. El útero y la corteza suprarrenal merecen atención especial. En efecto, las hormonas de la madre los estimulan durante la última parte del embarazo, con un aumento rápido que resulta en su hipertrofia al momento del alumbramiento. Después del nacimiento estos tejidos decrecen con rapidez y luego siguen el patrón de crecimiento normal de los órganos genitales.

La hipertrofia del útero envuelve el tejido de la capa mucosa, cuya descamación después que se suspende la influencia de las hormonas maternas, se cree que puede originar la descarga lechosa vaginal que en algunas ocasiones puede ser sanguinolenta, lo cual sucede en la mayoría de las niñas durante sus primeros días de vida.

El hecho que el cuerpo no crece simétricamente en todas sus partes, determina cambios en las proporciones corporales durante las distintas edades del individuo. La cabeza, como se indicó antes, crece con más rapidez que otras partes en la vida fetal y en la primera infancia. De ahí hasta la pubertad, las extremidades crecen más rápido que el tronco y ambos más rápidamente que la cabeza. La velocidad de crecimiento del tronco y de las extremidades es casi igual hasta la pubertad, pero el tronco continúa creciendo después que los brazos y las piernas completan su crecimiento. (Mendenson; 2006 10ma. edición: 67)

Así, la cabeza comprende cerca de la mitad de la dimensión vertical en los primeros meses de la vida fetal, un cuarto al nacimiento, y menos de un octavo en el adulto. Y las piernas aumentan su proporción de altura vertical, de un tercio aproximadamente en el recién nacido a casi la mitad en el adulto.

Como rutina, cada examen de salud del individuo en crecimiento incluye una evaluación de su tamaño y estado nutricional, que empieza en el nacimiento, continúa en la primera infancia, sigue en la edad escolar y culmina en la adolescencia, a fin de establecer un juicio sobre si la talla o el peso que tiene corresponde al esperado, o si está por debajo o por encima del patrón de referencia.

La antropometría se usa para sustentar o corregir la evaluación clínica, mediante la toma de mediciones físicas periódicas durante un período determinado, en el cual se observa la evolución del proceso, en comparación con tablas o curvas de referencia para individuos sanos en la edad correspondiente.

Así se puede corroborar el propio juicio clínico sobre si el niño o el joven observado crece o no de la manera esperada. La talla o estatura y el peso son las mediciones más usadas con este propósito, lo mismo que los diámetros de cabeza, tronco, cintura y cadera, circunferencia del brazo y pliegues cutáneos.

La evaluación de las dimensiones antropométricas es sin duda indispensable para determinar el estado nutricional de individuos a nivel clínico y poblacional. Recientemente se ha dado gran atención al desarrollo de estándares o patrones antropométricos, que deben ser uniformes, si se desea hacer inferencias y comparaciones válidas sobre el estado nutricional de individuos y poblaciones dentro de un país, entre países y grupos socioeconómicos. Por ejemplo, un mismo individuo se puede clasificar como obeso de acuerdo con un determinado estándar, o normal si se utiliza otro distinto patrón de referencia.

Las curvas de crecimiento de Stuart y Stevenson, basadas en estudios realizados en niños de Boston y de Iowa City (Iowa) durante la década de 1950, y los estándares británicos sobre velocidad de crecimiento en estatura y peso publicados

por Tanner y Davis en 1985, se usan todavía en algunos centros de investigación. Con estos patrones de referencia, numerosos investigadores a nivel nacional y mundial, han podido determinar la extensión y magnitud en que los niños presentan un crecimiento normal, acelerado, o con retardo para la edad correspondiente.

Además, se siguen estos estándares para inferir si los niños están obesos o desnutridos según su edad. Sin embargo, se ha cuestionado su confiabilidad en la edad prepuberal y sobre todo en la adolescencia, pues aunque se reconoce su utilidad para comparaciones de grupos, estos gráficos no son adecuados para adolescentes en forma individual.

Por las razones anteriores, es necesario estar atentos y tener en cuenta los riesgos de interpretación que limitan las normas y patrones antropométricos de referencia actualmente en uso, ya sea para la atención clínica o en la práctica de salud pública.

En respuesta a estas inquietudes, la Organización Mundial de la Salud ha formulado una serie de recomendaciones sobre el uso apropiado de las mediciones antropométricas y su interpretación a nivel individual o de población en diversas situaciones. La compilación de datos de referencia para indicadores antropométricos; guías para el uso apropiado de estos datos e indicadores de referencia; así como la identificación de vacíos de conocimiento nuevos o aún no resueltos, requieren estudios futuros.

Las ideas que se tenían sobre la acción mortal de la desnutrición en época temprana de la vida y su efecto en el desarrollo del cerebro, evolucionaron considerablemente desde mediados de la década de 1960.

Hasta esa época, se temía que la desnutrición sufrida durante ciertos períodos sensitivos de la vida, sobre todo al comienzo del desarrollo del niño, produciría cambios irreversibles en el cerebro, acompañados probablemente de retardo mental y trastornos en las funciones cerebrales.

Se sabe ahora, que la mayoría de los cambios en el crecimiento de las estructuras cerebrales eventualmente se recuperan en alguna medida, aunque perduran las alteraciones en el hipocampo y el cerebelo.

Sin embargo, recientes investigaciones neurofarmacológicas han revelado cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función neural receptora del cerebro, como resultado de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica.

Estos últimos hallazgos indican que los tipos de comportamiento y funciones cognitivas alteradas por la desnutrición, pueden estar más relacionados con respuestas emocionales a situaciones de estrés, que a déficits cognoscitivos.

El rango de vulnerabilidad por edad, de los efectos de la desnutrición a largo plazo, puede ser mucho mayor de lo que se había sospechado y aún se desconoce el nivel mínimo de desnutrición (déficit de ingesta de alimentos) que es necesario para producir estas alteraciones de largo término.

Gran parte de los estudios sobre desnutrición y retardo mental se han realizado en niños de edad preescolar, al reconocerse el papel esencial de la nutrición en el crecimiento y desarrollo físico del niño.

Por esta razón, es pertinente referirse a una de las más importantes investigaciones internacionales sobre el tema. El estudio longitudinal sobre nutrición y crecimiento infantil, realizado en cuatro comunidades rurales de Guatemala por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) en los años 1969-1977.

Esta investigación aportó valiosa información sobre el efecto positivo de la suplementación alimentaria en el desarrollo físico y cognoscitivo del menor de 3 años, pero no mostró impacto sobre el crecimiento del niño entre los 3 y 7 años de vida. El suplemento nutricional o «atole» (grupo experimental) consistió en una mezcla de alto valor calórico y proteico que se suministró a las madres durante todo el embarazo y a los niños.

Después de diez años (1988-1997), el INCAP realizó un estudio transversal en una muestra de 2,220 individuos pertenecientes al estudio inicial, aún residentes en las comunidades originales, dirigido a evaluar los efectos que tuvo la mejoría de la nutrición en los primeros años de vida, sobre sus condiciones actuales físicas y de capacidad funcional como adolescentes y adultos.

Se concluye que la mejoría del estado nutricional en los primeros años de vida tiene importantes efectos a largo plazo en la adolescencia y la edad adulta, lo cual por inferencia podría considerarse como un factor favorable en el desempeño y rendimiento intelectual del niño en la edad escolar.

Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. De ordinario, han adquirido un alto nivel de inmunidad, por lo menos contra algunas de las infecciones y parasitosis más comunes.

Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Por esta razón, los niños de edad escolar se deben incluir en encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar su crecimiento y desarrollo, mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada alumno. Cuando estos datos existen y son dignos de crédito, su análisis puede aportar información útil sobre el estado nutricional de la población escolar de un país o región.

Las mediciones básicas recomendadas en los escolares son el peso, la estatura, el pliegue cutáneo tricípital y el perímetro braquial. Los resultados se expresan para cada sexo y edad hasta el cumpleaños más próximo.

Como el crecimiento del escolar es relativamente lento, se requiere un intervalo más largo para demostrar un incremento significativo y mensurable en las mediciones antropométricas. En general, entre los 5 y 10 años de edad el peso aumenta en 10% y la estatura en 5 cm anualmente.

Es usual que los índices antropométricos se utilicen para evaluar el estado nutricional del niño en el momento de su ingreso a la escuela, como parte de los servicios de higiene escolar que vigilan su salud y promueven estilos de vida saludable en la familia y la comunidad.

Asimismo, estos índices sirven para descubrir grupos expuestos a riesgo de desnutrición, que se pueden beneficiar con programas de complementación alimentaria (restaurantes, desayunos o almuerzos escolares), y para evaluar su eficacia en la prevención y corrección de los problemas identificados.

Por otra parte, varios países latinoamericanos realizan los llamados «censos de talla escolar,» pues toman a este grupo como indicador de la situación nutricional de una población respecto a prevalencia de desnutrición crónica, que se manifiesta entre otros indicadores, con un retardo de crecimiento para la talla en el niño de edad escolar.

Actualmente se han propuesto estudios sobre la relación de niveles de zinc con el retardo de talla en escolares, cuya alimentación es en términos generales satisfactoria en lo que respecta a consumo calórico y proteico.

La desnutrición se acompaña frecuentemente de deficiencia de algunos micronutrientes (especialmente hierro y vitamina A), lo cual hace imperativo incluir su evaluación sistemática en aquellas regiones o países donde se sabe que son más prevalentes.

Esto es sobre todo cierto en el caso del hierro, cuya deficiencia se ha asociado con trastornos en el desarrollo cognoscitivo y neurointegrativo de niños en edad preescolar y escolar.

En síntesis, aunque no hay datos experimentales concretos sobre la relación de la nutrición con el rendimiento intelectual del niño escolar, sí se puede decir enfáticamente que la desnutrición en los primeros años de vida puede afectar el comportamiento y el rendimiento del niño en esta etapa de su vida.

Se ha sugerido que, en comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la escuela. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar.

CAPÍTULO III
LA IMPORTANCIA DE CREAR EN EL NIÑO VALORES
Y REGLAS DE ALIMENTACIÓN.

3.1- La influencia de los valores en la alimentación.

La familia es considerada como el conjunto de personas unidas por lazos de parentesco, como unidad básica de organización social, cuyas funciones y roles son proporcionar a sus miembros protección, compañía, seguridad, socialización y ser fuente de afecto y apoyo emocional especialmente para los hijos, quienes están en pleno proceso de desarrollo.

La familia es el principal agente a partir del cual el niño desarrollará su personalidad, sus conductas, aprendizajes y valores.

Los momentos que se comparten en familia a la hora de comer son perfectos para intercambiar las experiencias obtenidas durante el día, es el momento perfecto para comenzar a inculcar a los más pequeños los valores de una alimentación adecuada

Existen investigaciones que demuestran la importancia del papel que los padres cumplen al transmitir a sus hijos sus hábitos alimentarios, en niños preescolares existe esta tendencia. Generalmente los niños con sobrepeso es porque sus padres tienen problemas de peso, se dice que la obsesión por el peso y las dietas son transmitidas de padres a hijos de manera inconsciente mediante comentarios acerca de algún alimento que no nos gusta porque engorda, generalmente los comentarios negativos que suelen ser inofensivos sobre el aspecto corporal también son absorbidos por nuestros hijos pasivamente y a lo largo del tiempo.

En síntesis, la familia cumple diversas funciones:

- Brinda la seguridad y los recursos necesarios que el niño necesita para desarrollarse biológicamente, el cuidado y apoyo que le brinden sus padres, como la alimentación y el vestido le permitirán gozar de salud, desarrollarse y aprender habilidades básicas necesarias para su supervivencia.

- Brindan la educación, los patrones de conducta y normas que le permitirán desarrollar su inteligencia, autoestima y valores haciéndolo un ser competitivo y capaz de desenvolverse en sociedad.
- Proporciona un ambiente que le permitirá al niño formar aspectos de su personalidad y desarrollarse a nivel socioemocional.

En la alimentación no solo entran en juego la combinación específica de ingredientes o una forma particular de cocinarlos, también están presentes una serie de factores biológicos, sociales y culturales que se combinan para dar lugar a los hábitos alimenticios de cada grupo humano.

La religión es uno de estos aspectos, el sistema de creencias y valores de cada cultura determina el tipo de alimentos que una familia consumirá

Teniendo en consideración la influencia que tiene la familia en el desarrollo integral del niño, es fundamental propiciar un ambiente libre de tensión y violencia, donde exista un equilibrio y se logre brindar las pautas y modelos adecuados que permitan a los hijos actuar adecuadamente, desarrollar las habilidades personales y sociales que perdurarán a lo largo de su vida y que serán reflejados más claramente en ellos cuando formen sus propios hogares.

3.2. Fomentar los valores principales en la escuela.

Educar con valores tiene como horizonte la formación de la persona en la totalidad de sus dimensiones.

Cuando hablamos de educación, en contraparte con la instrucción, forzosamente nos referimos a los valores, ya que como la palabra misma denota, se trata de transmitir algo valioso que queremos que se produzca en los educandos.

Los valores son el canal mediante el cual todo ser humano se expresa, siente y vive. No existen las personas como seres biológicos, desnudos de cultura, es decir,

de valores a través de los cuales exige ser interpretado, por lo tanto es imprescindible que en todo acto educativo se contemplen los valores como parte fundamental, no sólo en la escuela sino en la vida misma.

Por tal motivo, la educación con valores demanda un marco general de actuación en donde los valores previamente definidos, se traduzcan en la práctica, a vivir experiencias reales de vida donde los valores se plasmen en conductas normales. Si no acompañamos la enseñanza de los valores con experiencias, nuestra actuación se limitaría a un discurso vacío e inoperante. Por lo tanto los valores se enseñan y se aprenden en y desde la totalidad de la experiencia de vida.

Pero la experiencia del valor empieza siempre por el entorno más inmediato, por la realidad más próxima. Los valores se encuentran en los compañeros, la familia, los vecinos, los conocidos, y debemos de reconocer el carácter "cotidiano" del valor. También es una realidad que en la vida encontramos valores y contravalores. No podemos manipular la realidad, inventando un entorno en donde sólo existen los valores. Los modelos de nuestro entorno son siempre cercanos, de carne y hueso, al alcance de todos. Sin embargo, también tenemos el modelo de las personas excepcionales, lo cual nos lleva a identificar que en nuestro entorno existe más de una realidad.

La enseñanza de los valores se apoya principalmente en esos seres "excepcionales", lo cual mitifica a las personas con valores y nos lleva a la frustración, ya que son modelos difíciles de imitar y no motivan o mueven a las personas a la realización o apropiación del valor. Por eso es necesario mirar hacia adentro y descubrir los valores en uno mismo, descubrir qué hay dentro de uno que es lo que más valora y que puede ser útil para su vida y para la de los demás. Si una persona no es capaz de descubrir lo positivo que hay dentro de sí mismo, difícilmente lo podrá encontrar en los demás, esto es lo que se llama "clarificación de valores", extendiendo esta práctica, no sólo al descubrimiento de los valores que posee sino a descubrir la importancia que les atribuye dichos valores y el papel que juegan en su vida personal.

También debemos considerar la experiencia del valor en los otros, y cuando hablamos de los otros, nos referimos a las personas con las cuales no se tienen lazos afectivos o no pertenecen a nuestro medio más próximo. Éstos son las personas públicas o personajes conocidos a través de los medios de comunicación, con los cuales se debe tener mucha cautela, ya que estos personajes suelen presentarse como seres míticos, que hacen creer que los valores son fortuitos o una dádiva de la divinidad, y no que son resultado de una vida de esfuerzo, y que son objeto de una conquista personal. Plantearlo así, facilita el acercamiento humano al personaje, lo cual es imprescindible para que el valor no sólo sea admirado o contemplado, sino también imitado y apropiado por cada persona.

Pero lo más importante es que los valores se aprenden si se practican, y por eso es necesario crear unas condiciones ambientales, con el compromiso de la familia, los maestros, y la integración de los valores dentro del currículo escolar, en donde se pueda plasmar más plásticamente la vinculación entre el valor y su praxis, ya que sin éstos la educación en valores se convierte en una tarea imposible.

Igualmente importante, en el aprendizaje de los valores se hace necesario algo más: el clima de afecto, de complicidad, de aceptación y comprensión que envuelva la relación entre el educador y el educando. La apropiación del valor está estrechamente vinculada a la experiencia, trayectoria y estilo personal del modelo, y su aprendizaje depende del lazo de aceptación-rechazo que se establezca entre los dos. En la enseñanza de los valores, nada ni nadie puede sustituir al modelo educador. Es por eso, que este enfoque de enseñanza se da más fácilmente dentro del marco familiar, en el cual debe existir estructura y un proyecto educativo en común para los hijos.

Es importante la reflexión teórica sobre los valores, pero no servirá de mucho si no se complementa con la práctica en la convivencia diaria.

3.3. Reglamentos en el aula.

Una escuela democrática, es un espacio de legalidad y justicia, es importante que el alumno comprenda la importancia de las reglas y se comprometa en respetarlas

Tanto el reglamento del Jardín de niños como el del aula son importantes porque se señalan los derechos y deberes de los alumnos y se establece la figura de autoridad al interior del aula

Es primordial que existan reglas buenas, claras y precisas y que el alumno las conozca y comprenda para que pueda respetarlas.

En los reglamentos de grupo los alumnos identifican las reglas del juego democrático que consagran sus libertades y clarifican los límites. Por ello, es importante que en la escuela realicen acuerdo entre todos los docentes, para que sea uniforme.

Con ayuda del profesor, los alumnos aprenden a elaborar reglas aplicables a sí mismos, lo que contribuye a desarrollar un compromiso con su cumplimiento y a darles validez como referente para la regulación de la convivencia en el salón, el establecimiento de la disciplina y la imposición de sanciones razonables.

La manera como los niños y las niñas entienden las reglas está ligadas a su desarrollo moral y cognitivo y a sus experiencias previas, a partir de las cuales han construido sus nociones de norma, justicia, bien y mal. Los más pequeños entienden las reglas como una prohibición establecida por los adultos, aunque gradualmente van comprendiendo que son acuerdos para la convivencia y que todas las personas podemos participar en su definición.

En educación preescolar pueden elaborarse reglas sencillas de participación, de uso del material colectivo o de organización de las actividades cotidianas.

Para cualquier persona, la convicción de que efectivamente puede proponer reglas de aplicación general, se vincula con sus experiencias en la elaboración de las

mismas. Muchos de nuestros alumnos han aprendido que las reglas se respetan básicamente cuando han sido definidas por los adultos, y seguramente se han enfrentado a múltiples situaciones en las cuales las reglas propuestas entre pares son laxas, cambian constantemente y pueden violarse con facilidad.

Por ello, una escuela democrática debe procurar la aplicación sistemática y consistente de las normas a fin de que el alumnado reconozca que estas no se aplican a capricho y que elaborar reglas con su participación no es parte del "juego de la democracia", sino que una regla propuesta por un alumno y apoyada por el resto, tiene la misma validez que una regla propuesta por un maestro.

Esta congruencia normativa es responsabilidad de toda la escuela. Hasta las situaciones aparentemente más simples pueden ser una oportunidad para enseñar al alumnado la importancia de las normas y destacar su papel en la organización de la escuela.

3.4. La activación física como un valor primordial.

En la edad preescolar parece que los niños siempre se están moviendo: gatean, corren, saltan y juegan. Pero aún con todo lo que juegan y se mueven, a muchos niños les puede faltar actividad física por culpa de la televisión y de los videojuegos.

La falta de actividades físicas y la mala dieta tienden a volverlos sedentarios y predisponerlos a la obesidad.

A esta edad no es recomendable realizar un deporte de competición o ejercicios del tipo localizado, como abdominales o flexiones de brazos.

Más bien son aconsejables actividades para consolidar el desarrollo motor que utilizan elementos de un deporte. Por ejemplo, jugar a la pelota pero sin practicar fútbol, porque así se aprende a correr, a girar y a colaborar en equipo, entre otras habilidades.

La actividad física es importante porque ayuda a

- Crecer sano
- Tener músculos y huesos más fuertes
- Evitar el sobrepeso y la obesidad
- Aprender movimientos cada vez más complejos
- Mayor control de su cuerpo
- Tener flexibilidad
- Divertirse
- Hacer amigos

Además de favorecer el desarrollo físico, la actividad física es clave en el crecimiento del niño. Un niño que realiza actividades físicas se cae menos y es más seguro, porque desarrolla mayor habilidad motriz y equilibrio. Por otro lado, aumenta la sociabilidad y disminuye la agresividad, porque permite expresar de forma positiva la energía innata que tienen los pequeños.

Tipo de juegos y actividades

- Juegos en que tenga que moverse de un lado para otro: caminar, correr, saltar, escalar, bailar, etc.
- Juegos que utilicen objetos para: lanzar, patear, atrapar, etc.
- Juegos en los que pueda jugar con su familia, colgarse en sus brazos, que le ayuden a trepar, correr, saltar.
- Juegos en que pueda sentir los pesos, texturas, colores y formas de los objetos.

Las actividades musicales son muy bien aceptadas por los niños porque son actividades entretenidas. Bailar e imitar movimientos como los de animales permiten que los preescolares desarrollen destrezas motrices y su memoria mientras se están divirtiendo.

Se recomienda que diariamente los niños de edad preescolar...

- Tengan por lo menos una hora de actividades físicas programadas.
- Realicen todo el día movimientos o actividades físicas estructuradas.

Recuerden que el hogar es el lugar donde se aprende los buenos hábitos nutricionales y de actividad física.

Los buenos hábitos de vida son imitados más que aprendidos. Los niños y jóvenes generalmente modelan su comportamiento imitando a los padres, por lo tanto muchos de nosotros necesitamos ser mejores modelos.

Es importante recordar que los niños en una guardería necesitan suficiente actividad física apropiada a lo largo del día.

Los padres deben preguntar sobre los tipos de actividades físicas diarias programadas cuando buscan un sitio de cuidado de niños.

CONCLUSIONES

Una alimentación nutricionalmente correcta y un modo de vida saludable, junto con el ejercicio físico, son los mejores pilares para prevenir enfermedades y garantizar una vida sana.

La infancia es una etapa vulnerable desde el punto de vista nutricional, pues las necesidades de nutrientes son elevadas y el riesgo de deficiencia es mayor. En esta etapa se forman los hábitos alimentarios y deportivos. Por ello, promover la educación nutricional y unas pautas de alimentación saludables, junto con el ejercicio físico moderado y continuado, deben ser una prioridad.

Los hábitos de vida de los niños sólo podrán mejorar si se cuidan también la alimentación y el modo de vida de los adultos.

Es responsabilidad de los educadores y de los padres establecer los hábitos de vida que definen la conducta de los niños, con pautas sobre lo que se come y cuánto se come, limitando las actividades sedentarias (televisión, computadoras, videojuegos) y fomentando el deporte.

La nutrición no es una lista de dietas. Hay que romper tópicos y entenderla como una ciencia compleja en la que queda mucho por investigar, pero en la que se han hecho avances. Los alimentos no son "buenos" o "malos", lo que importa es el equilibrio y la proporción.

La situación nutricional de niños, adolescentes y jóvenes puede mejorarse con una estrategia que incida sobre el conocimiento, la actitud y la conducta. Se ha de recomendar una dieta equilibrada, junto con el ejercicio físico. La práctica deportiva es conveniente más allá de sus beneficios físicos, por su contribución a la formación integral de la persona.

En general, los jóvenes toman menos cantidad de líquido de lo aconsejado. Se debe aumentar el consumo de agua, zumos o bebidas, hasta un mínimo de 1.5 litros al día en el caso de los niños en edad preescolar.

De vital importancia es que los niños se acostumbren a ingerir alimentos saludables, a respetar horarios de alimentación tanto en casa como en la escuela y a que ingieran la dieta de un niño de acuerdo a su edad, por lo que deben tener ciertas reglas a la hora de comer y sobre todo a realizar ejercicios periódicos en pro de su salud.

Es labor de las organizaciones sociales, públicas y privadas complementar y facilitar la tarea de los padres de crear los hábitos de vida saludable para niños y adolescentes. Particularmente, los poderes públicos tienen una responsabilidad clave al decidir los programas educativos.

En resumen, una alimentación variada y equilibrada, con un aumento de la actividad física, tiene una repercusión positiva para la salud y si se comienza desde pequeños, los resultados serán más benéficos

BIBLIOGRAFÍA

ABC de "Alimentación y Nutrición", Editorial Vida Nueva, México.2008.

ARIAS, SONIA, Erickson y las 9 etapas del desarrollo humano, Editorial Reviews, para Latinoamérica, Estados Unidos, 2005

BATRIL Urquieta Patricia. "La alimentación en niños y adolescentes", Editorial Estrella., México. 2010.

BARBOSA Quijano Agustín, "Comer para vivir", Editorial Quijano Editores, España 2009.

BEAL A. Virginia, "Nutrición en el ciclo de vida", Editorial Limusa, México. 1982.

CABALLERO Aporte Esteban. "Alimentación balanceada en los niños", Editorial Grupo Unido, España. 2009.

Diccionario de "Alimentación y Nutrición," Editorial Estrella, México.2009.

ESPINOZA, ARIEL, "Buenos nutrientes", Editorial Avanti, España. 2008.

FUENTES Navarro Eloísa, "El niño y la nutrición", Editorial Avanti, España. 2009.

HABB, Salomón, "Cómo corregir malos hábitos alimenticios en los niños, Editorial Avanti, España, 2010.

INCAP 1969-1977

JIMÉNEZ González César, "Alimentación del Infante", Editorial Avanti, España. 2008.

LÓPEZ Palmares Pedro, "Alimentación Infantil", Editorial Compostela, España. 2009.

LÓPEZ Merino Josefina, “Nutrición y salud para todos”, Editorial Trillas, México.2009.

MARTINEZ Maribel, “Una buena alimentación”, Editorial Antares, España. 2006

MENDENSON Krause Marie, “Nutrición y Dietoterapia”, 3ª. Edición, Editorial Mc Graw-Hill.Interamericana, México2006.

MENDENSON Krause Marie, “Nutrición y Dietoterapia”, 10ma. Edición, Editorial Mc Graw-Hill.Interamericana, México. 2006.

MORALES M., Casanueva Esther, “Nutriología Medica” 2^{da}. Edición, Editorial Medico Panamericana, México. 2001.

OMS, 2007

OMS, 2009

PÉREZ Ana Bertha, Lizaur Marván Leticia, “Manual de dietas normales y terapéuticas, los alimentos en la salud y enfermedad”, 5ta. Edición, Editorial La prensa médica mexicana, México 2006.

PEÑALOZA Araceli, “El buen comer”, Editorial Avanti, España, 2002.

PICASSO Repullo, “La nutrición humana y dietética”, Editorial Marbán España, 2001.

Programa de Educación Preescolar, SEP, México. 2004

VAZQUEZ José, “Comer sanamente”, Editorial Avanti, España, 2004.

VADILLO Suárez Dyhana, “Teorías Pedagógicas”, 2005, Editorial. Compostela, España, 2008.

VILLA García Margarita, “El niño y la alimentación”, Editorial Universia, México. 2008.

Páginas electrónicas consultadas:

[http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion.](http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion)

[http://www.midieta.com.](http://www.midieta.com)

[http://www.eumed.net.](http://www.eumed.net)

<http://html.rincondelvago.com/crecimiento-y-desarrollo-fisico-del-nino>

<http://www.cosasdelainfancia.com>

<http://www.espaciologopedico.com>

[http://www.pediatraldia.com,](http://www.pediatraldia.com)

<http://nutricionusana.wordpress.com>

<http://www.buenastareas.com>

[http://www.nncc.org/Child.Dev.](http://www.nncc.org/Child.Dev)

[http://www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-nutricion-ninos.](http://www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-nutricion-ninos)

[http://www.monografias.com.](http://www.monografias.com)

<http://kidshealth.org>