



La alimentación, en los primeros años de vida, ejerce un papel fundamental en la vida de los niños, y es considerada como uno de los temas fundamentales de la educación para la salud por su importancia en el desarrollo psicofísico así como en la prevención de ciertas enfermedades.

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

Se desarrollan las sensaciones más primarias (el gusto, olfato,...) como base principal de los esquemas de conocimiento más fundamentales

La nutrición está muy relacionada con la alimentación. Al ser un proceso voluntario y consciente, es susceptible de modificación por la acción educativa. En este sentido familia y escuela juegan un papel esencial.

La comida es uno de los momentos en que el niño pone a prueba al adulto en el sentido de constatar hasta dónde llegan sus exigencias o tolerancias

El acto de comer, como proceso esencialmente comunicativo y afectivo, requiere el desarrollo y potenciación de un clima cordial como contexto afectivo que garantice la consolidación de hábitos alimenticios

Si la alimentación es deficiente el crecimiento no podrá realizarse normalmente y la persona quedara por debajo de sus posibilidades genéticas.

Hay una serie de enfermedades producidas directamente por carencias nutritivas.

1. DIFERENCIAS ENTRE ALIMENTACIÓN, NUTRICION Y DIETETICA

Nutrición: Intercambio de materia y energía que todo ser vivo realiza con el medio externo para poder realizar su actividad vital.

En el ser humano, es el conjunto de procesos mediante los cuales el cuerpo humano recibe,

transforma y utiliza las sustancias necesarias para el mantenimiento y desarrollo de la vida. Estas sustancias, están integradas por los alimentos.

Alimentación: Es el proceso de ingerir alimentos, aunque en el ser humano adquiere otras dimensiones sociales y culturales.

Dietética: Es la rama de la medicina que estudia los regímenes alimentarios. La dieta es la cantidad de alimentos que consume un individuo en 24 horas.

La dietética se ocupa de establecer la dieta más adecuada para cada persona desde el punto de vista de sus necesidades fisiológicas y psicológicas, el tipo de actividad, las enfermedades...

2. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y PLANIFICACIÓN DE MENÚ

Los expertos en nutrición señalan que las recomendaciones del consumo de grasas y calorías en los adultos y niños de más de cinco años no se aplican a los niños menores de esa edad.

Por el acelerado ritmo de crecimiento de los niños, las grasas son necesarias, porque son una fuente concentrada de energía que necesitan para el crecimiento de músculos, tejidos y huesos que tiene lugar en la primera infancia.

Hemos marcado unos principios básicos:

No saltarse comidas: organiza una rutina de comidas y sé constante.

Cuanto menos dulces mejor: suministran calorías vacías. Además contribuyen a la formación de caries en los dientes

Dar ejemplo: los niños copian los hábitos que ven.

Preparar comidas basadas en ingredientes frescos y naturales: Los niños procesan y retienen los químicos y conservantes de los alimentos más tiempo que los adultos.



Cuidar el peso: Los problemas de sobrepeso en general comienzan en la infancia. Si un niño de 1 a 3 años tiene sobrepeso, el problema puede ser la calidad de los alimentos. Ofrecerle mucha comida con pocas calorías: frutas, verduras, harinas integrales. Si está bajo de peso, dale alimentos ricos en calorías y nutrientes, sin necesidad de que coma grandes cantidades: plátanos, uvas, nueces, queso, ...

Todas las calorías no son iguales. No es lo mismo comer 100 calorías de galletas de chocolate que 100 de un plátano.

La hora de la comida es un momento familiar. La comida debe ser similar para todos los miembros de la familia. Los niños comen lo que ven comer.

2.1. Componentes de la alimentación

2.1.1. Proteínas

Compuestos esenciales de la materia viva

Constituyen la materia del cuerpo formación de los músculos

Participan en la estructura y crecimiento de todas las células

Las proteínas pueden ser de origen animal (biológicamente completas) o vegetal

Alimentos: carne, pescado, huevos, leche, queso, cereales, frutas y verduras,

2.1.2. Glúcidos

Proporcionan la mayor parte de energía que necesita el organismo

Son de origen vegetal en su mayoría

Alimentos: frutas, hortalizas, cereales,

2.1.3. Lípidos

Dentro del grupo se encuentran compuestos tan importantes como las grasas.

Suponen aproximadamente el 30% del valor energético global

Son de origen animal y vegetal

Alimentos: la mantequilla, el aceite, algunas carnes, pescado azul, frutos secos,...

2.1.4. Vitaminas

Sustancias orgánicas indispensables para el organismo

Se considera que tanto su ausencia como su exceso son nefastas

Vitamina A (retinol): interviene en la visión correcta. Alimentos: huevos, leche, hígado, mantequilla, queso

Vitamina D: favorece la absorción del calcio y su fijación en los huesos. Alimentos: alimentos grasos

Vitamina C (antiescorbútica): Alimentos: frutas, hortalizas y cereales

Vitamina B: está diversificada. Alimentos: leche, queso, mantequilla, carne, hígado y cereales

Vitamina B1: interviene en el metabolismo de los glúcidos

Vitamina B2: juega un papel en la respiración celular

Vitamina B12: impide la anemia

La Miacina: previene los trastornos cutáneos, digestivos y nerviosos

2.1.5. Sales minerales



Muchos minerales intervienen en el crecimiento y en la correcta composición de los fluidos del cuerpo

Son indispensables para el desarrollo celular

Las relaciones entre sus cantidades absorbidas debe respetar ciertas normas

El fósforo favorece el crecimiento óseo, dentario y del Sistema Nervioso

EL calcio interviene en la osificación del esqueleto

El sodio y el potasio participan en la conducción de impulsos nerviosos

El hierro componente fundamental de la hemoglobina, transporte de oxígeno en la sangre

El zinc que facilita la eliminación de ácido láctico, producido durante el esfuerzo

2.1.6. Agua

Componente esencial de la materia viva

Su importancia del agua proviene de su poder disolvente ya que la gran cantidad de sustancias que entran y salen del organismo lo tienen que hacer disueltas en ella

Es necesaria su reposición continua

2.2. Alimentación equilibrada

Proteínas –glúcidos –lípidos = valor calórico y nutritivo

Vitaminas – sales minerales – agua = valor nutritivo

Cuando el aporte calórico es bajo, el crecimiento sufre perturbaciones

2.2.1. Necesidades calóricas por edades

Las necesidades calóricas son muy variadas Desde el nacimiento: 105 a 120 calorías por Kg. de peso y día

De 2 a 6 años: 1300 a 1800 calorías por día

Hay que tener en cuenta que las necesidades calóricas están en función del gasto de energía que se realice

Cuando el consumo de calorías es superior a su gasto se origina la obesidad. Por otra parte, se ha demostrado que el consumo de ácidos grasos insaturados (contenidos en el aceite de oliva, pescado azul) disminuye el tipo de colesterol perjudicial

La ingesta de cereales y todo tipo de fibras vegetales, aumenta la cantidad de celulosa, la cual favorece la digestión

2.3. Planificación de menús

2.3.1. Aspectos generales de la alimentación infantil

Los alimentos se pueden dividir en 7 grupos:

Leche y derivados lácteos

Carnes, pescados y huevos

Tubérculos, legumbres y frutos secos

Verduras y hortalizas

Frutas

Cereales y azúcar



Aceite y mantequilla

Se considera que una dieta equilibrada, en general, debe contener 1 ó 2 alimentos de cada uno de los grupos

Es necesario variar la ingesta, de tal forma que no se reciba más de un 25% de calorías de un solo tipo de alimentos

Las calorías se deben repartir de una manera equilibrada en las diferentes comidas diarias

Hay que tener precaución con los alimentos envasados, ya que suelen tener gran cantidad de sal, así como conservantes y colorantes artificiales

2.3.2. Principales alimentos

Leche: alimento fundamental hasta los 2 años. Medio litro es la cantidad diaria recomendada. Se puede incluir en algunos platos. El yogurt es un buen sustituto, y su digestión es más fácil

Queso: desde el 2º año el niño soporta bien los quesos frescos. Se recomiendan los no muy curados.

La cantidad a la semana puede situarse entre 100 y 150 gramos

Carne y pescado: al ir disminuyendo la leche en la dieta infantil hay que buscar en otros alimentos las proteínas, incluyendo carne o pescado, tienen un valor nutritivo similar, pero el pescado es más fácil de digerir. Los pescados pueden suministrarse cocidos, evitando al principio los pescados grasos.

La cantidad de carne y/o pescado oscila entre 30 ó 40 gramos de 1 a 3 años

Huevos: el huevo es un alimento muy completo que se debe suministrar preparado (crudo tiene menor valor alimenticio) o formando parte de purés, dulce,... La cantidad recomendable puede ser de unos 4 por semana.

Patatas: tiene un alto grado de valor nutritivo, aunque éste depende de su preparación: cocidas

pierden 1/3 de sus sustancias minerales, fritas sólo pierden el 50% de agua

Verduras: aportan fundamentalmente minerales y vitaminas, y estimulan la motilidad intestinal. Algunas: remolacha, espinacas y coles no son recomendables antes de los 2 años, ya que contienen muchos nitratos. En el primer año se suelen suministrar en purés

Legumbres: tienen alto valor nutritivo. Se pueden acompañar de patatas y verduras y presentarse en forma de puré (a partir de los 14 meses)

Frutas: aportan vitaminas A y C. Las uvas y los plátanos son de alto valor nutritivo. Los cítricos, contienen alta cantidad de vitamina C. Deben tomarse frescas y (9-10 meses) en forma de puré

Cereales: son ricos en almidón y sales, así como buenos digestivos. En forma de pan, copos, pastas,... son fuerte integrante de la dieta infantil

Azúcar y chocolate: realizan una gran aportación de calorías. Debe limitarse su consumo

Aceite: alimento muy importante sobre todo el de oliva

3. TRASTORNOS INFANTILES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

3.1. Errores alimenticios de la infancia

Los errores alimenticios pueden aparecer en el embarazo, perjudicando el desarrollo neurológico y la inteligencia

La obesidad en los niños da lugar a riesgos de morbilidad y mortalidad. Ya después del nacimiento el sobrepeso es un signo de peligro de obesidad ulterior

Un error cometido por las madres en interpretar el llanto como petición de alimento, lo que puede crear en el niño una confusión de sus estados internos



Errores biológicos: exceso/defecto de alimentación, cambios injustificados en las dietas, excesivo consumo de los derivados de la harina, Errores influidos por valores culturales: hábitos alimenticios socio-familiares, nivel de recursos económicos, Errores psicológicos-sociales: lactancia materna prolongada, no regulación ni habituación de un horario para las comidas,...

Lo conveniente, en cualquier caso, seguir el método de la autodemanda, proporcionar alimentos al niño cada vez que lo solicite. Paulatinamente irá estructurándose esta regulación de horarios.

Lo importante es establecer un clima positivo y cálido, que facilite el bienestar y la seguridad del niño en todos los temas referidos a la alimentación

3.2. Trastornos más comunes

Además de contemplar los aspectos de cantidad y calidad de la alimentación, la Ed. infantil debe asumir la relación afectiva que la rodea, lo cual es una variable importante y origen, en algunos casos, de conflictos y trastornos

Anorexia: desgana por la comida o falta anormal de apetito. Puede aparecer entre los 5 y 8 meses). Debido en algunos casos por cambios en la dieta:

Anorexia simple: trastorno reactivo pasajero

Anorexia mental grave: conlleva otros trastornos como sueño, cóleras, espasmos de sollozos

Vómitos: frecuentes, es posible un retroceso somático, pero sin desarrollar enfermedad específica

Bulimia: grave trastorno. Apetito desmesurado. Gran cantidad de alimentos en poco tiempo

Caries: en su aparición inciden: ingestión de alimentos azucarados y falta de cuidado dental

Obesidad: actitud madre que impone ritmo de alimentación sin tener en cuenta los deseos del niño.

Causas genéticas. Inadecuado balance entre ingesta de alimentos y gasto. Comidas a destiempo

Enflaquecimiento: ausencia de alimentación, inadecuado balance entre ingesta y gasto de alimentos.

Causas psicológicas: anorexia

Picar: ingesta persistente de sustancias no nutritivas. Los niños/as con este trastorno pueden comer pintura, yeso, cuerdas, papel... No hay aversión para comer cualquier cosa. Suele aparecer entre 1 y 2 años. El trastorno remite pronto, si persiste, necesidad de tratamiento específico

Rumiación: regurgitación repetida de comida, con pérdida de peso o falta de aumento adecuado. Este trastorno suele asociarse a estados de irritabilidad y hambre entre los episodios de regurgitación.

Posición característica de tensión forzada en la que se arquea la espalda y se echa la cabeza hacia atrás. También se pueden observar movimientos de succión, que dan la impresión de satisfacer considerablemente al niño. La incapacidad para alcanzar el peso que le corresponde y el desarrollo de una malnutrición grave dan lugar a un retraso en todas las esferas