

## ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EDAD ESCOLAR

*Nuria Burgos Carro*

*Estudiante oposiciones magisterio de educación física,  
Universidad De Huelva, España  
nbc\_pichichi@hotmail.com*

## Alimentación y nutrición en edad escolar

### RESUMEN:

En este artículo trataremos la educación para la salud en el ámbito de la educación primaria y el papel de la escuela en la educación para la salud, así como la alimentación en la educación primaria alimentos y alimentación: algunas ideas, hábitos y conductas de los alumnos.

**Palabras clave:** alimentación, educación, salud, nutrición y alimentos.

### ABSTRACT

In this article we will deal with the education for the health in the curriculum primary education and the paper of the school in the education for the health, as well as the feeding in the primary education foods and feeding: some ideas, habits and conducts of the students.

**Key words:** feeding, education, health, nutrition and foods.

## Inicio

En la actualidad en la mayoría de la población infantil en edad escolar es palpable el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios: como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de nuestras mesas. Al parecer, las nuevas generaciones no está al tanto de estas opciones alimenticias, que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria.

El aumento de casos de personas con trastornos como anorexia o bulimia también es algo preocupante. En un principio parecía afectar solamente a adolescentes, pero recientes estudios reflejan que cada vez son más los niños de edades tempranas que se preocupan por no ganar unos kilos de más.

Con este artículo se pretende ofrecer un panorama general sobre la problemática en el tema de la alimentación en niños de edad escolar, así como las alternativas con las que los profesores pueden contar para inculcar en su alumnado buenos y correctos hábitos alimenticios e higiénicos.

La alimentación en la educación primaria (ancla2)

En la actualidad, el tema de la alimentación es tratado por la escuela tradicional a través de las ciencias naturales desde un enfoque higienista y dietista, bajo el estudio académico fisiológico y apoyado en textos escolares.

Sin embargo, este tema también puede ser visto a través de enfoques globalizados, mediante un enfoque funcional, con proyección social para potenciar la calidad de vida de los alumnos, apoyada en propuestas de investigación.

Algunos problemas actuales relativos a la alimentación son:

- Incorporación de hábitos y alimentos extraños a nuestro medio y costumbres.
- Aumento desmedido del consumo de proteínas derivadas de la carne.
- Exceso o escaso uso del pescado en la alimentación cotidiana.
- Exceso de azúcares refinados: postres, comida chatarra...
- Alto consumo de productos industriales y precocidos.
- Incorporación de bebidas gaseosas en sustitución de agua.

Una vez propuesta esta situación nos parece obligatorio sugerir algunas vías alternativas para afrontarlo en el ámbito escolar:

- Proponerse como objetivo básico la recuperación de la dieta tradicional basada en el uso de los productos naturales propios de cada zona, potenciándose con esto un doble beneficio:

1. Apoyo al desarrollo económico del medio.
2. Posibilidad de acceder a productos más frescos y por tanto más saludables.
  - Favorecer el comensalismo tradicional frente a la comida rápida o comida televisiva.
  - Recuperar la cocina tradicional frente a la comida prefabricada, rápida y deshumanizada (gastronomía tradicional).
  - Fomentar el espíritu crítico al consumismo.

Estos problemas y estas alternativas justifican suficientemente la necesidad de tratar la alimentación como un tema de vital importancia en la educación en general y en la educación primaria en particular, sobre todo si se tienen en cuenta algunos aspectos que derivan de lo anterior manifestado: la importancia de una alimentación equilibrada para un correcto desarrollo, la falta de una dieta y hábitos alimentarios saludables en muchos ambientes: 1- abandono de la dieta tradicional. 2- consumo de productos pocos saludables y por último los problemas de rendimiento escolar, fatiga por carencias en este campo.

## **Alimentos y alimentación: algunas ideas, hábitos y conductas de los alumnos de educación primaria**

### *Hábitos Alimenticios. La Dieta Alimenticia: Productos y Distribución Temporal*

La dieta alimenticia abarca el total de los alimentos consumidos en un día y Thoulon-Page (1991) estima que las necesidades reales del niño en edad escolar se deben repartir en:

- El desayuno proporciona el 25% de las calorías.
- La comida del mediodía el 30%
- La merienda del 15-20%
- La cena del 25-30%

Es importante destacar que si un niño no desayuna de forma adecuada, no podría rendir en la escuela debido a la hipoglucemia que se produce en su organismo; necesitará por tanto, alimentos durante el recreo, de los cuales preferirá productos de elaboración industrial y dulces, alimentos apetecidos por los niños que no exige una preparación previa.

Debemos señalar que el consumo de la leche en el desayuno está generalizado, mientras que la ingesta de alimentos sólidos destacan en primer lugar panes en un 38%, seguido de los dulces, pastelitos industriales en un 20% y cereales en un 10% y niños que no toman nada de sólidos un 19%.

Con respecto a los alimentos que los niños consumen en el recreo son en primer lugar los productos elaborados industrialmente (dulces, golosinas....) con un 51% y en segundo lugar, productos caseros (frutas y bocadillos) con un 36% y 19% de niños que no toman nada.

### **Comensalismo**

En la actualidad, según exponen diferentes estudios, parece que los patrones culturales de la alimentación están cada vez más deteriorados debido a una creciente desestructuración de los ritmos y hábitos alimenticios (Fischer 1979): comidas fuera de casa por causas laborales, avances notarios por distintas razones de la comida rápida (Fast Food), jornada continuada.... Todo ello podría traer como consecuencia no sólo la pérdida de la relación social ya expuesta, sino también la afectiva (algo que repercute de forma especial en los escolares) que invitaría al comensal a buscar otras fuentes de placer menos sanas (bebidas gaseosas). La presencia de la televisión es otro de los elementos que cada vez se expone más como un factor que deteriora estas relaciones afectivo-sociales que tradicionalmente se han adjudicado a la mesa, haciendo del comensalismo un mero acto de individualidades próximas en torno al aparato de TV. De igual forma, influyen negativamente ciertas presiones como pueden ser las "prisas", lo que hace que sentarse a comer con otros no sólo contribuya un placer y un beneficio, sino que puede llegar a proporcionar mala sensación.

### **Preferencias Alimenticias. Los gustos de la población infantil**

Un requisito imprescindible para poder formarse en y para una alimentación sana y equilibrada, es saber cuáles son las preferencias y hábitos reales de las personas involucradas en el proceso de aprendizaje, pues de otra forma, al obviarse esta consideración de partida, se puede caer más en una estrategia transmisiva, que intenta suplantar conductas habituales, en lugar de una evolución progresiva, proceso que difícilmente produce los efectos esperados.

### **Composición de las golosinas. Conocimientos rudimentarios de ingredientes (Aditamentos)**

Los aditivos alimentarios conocidos también como sustancias "E " (con esta letra y un número seguido aparecen en los embases comerciales), se emplean en los procesos industriales con distinto objetivo: para dar sabor, obtener un color determinado, conseguir una textura específica, etc... Casi todos son productos de origen químicos que tienen como fin conseguir ciertos efectos artificiales.

La golosina se encuentra muy extendida entre la población infantil, están en general fuertemente aditamentada con toda clase de sustancias, llevando a los consumidores sin apenas conciencia de ello.

#### Conceptos básicos de nutrición

Tras un estudio realizado se afirma que: las repercusiones más conocidas por los alumnos es la obesidad con un 56%. El 48% creen que los niños delgados toman sobre todo alimentos del grupo 2 (carnes y pescados) y del grupo 3 (pan, dulces, etc...).

Así mismo, el 29% de los niños entrevistados de talla pequeña toman mucha leche, carne, pescado.

Los escolares consideran que los alimentos que más engordan son: el pan, los dulces, las carnes; mientras que los alimentos desfavorecedores del crecimiento son la leche, pescado y fruta. Es interesante destacar la confusión de las funciones proteicas de las carnes, que se confunden con los hidratos y la contradicción existente en el valor nutritivo de la leche, considerada como favorecedora del crecimiento. Este antagonismo se puede deber en que las carencias de un aprendizaje funcional sobre el valor nutritivo de los alimentos. Ellos saben que la leche les ayuda a crecer, pero cuando tienen que aplicar este concepto a una situación concreta de la vida en 29% de los escolares afirma que los alumnos de talla pequeña consumen, sobre todo, este tipo de alimentos.

#### La publicidad y los niños

Podemos considerar a la publicidad como un sistema de comunicación, que permite reconocer productos y estimular su compra y su consumo. La publicidad se ha visto favorecida por: aumento de la oferta de productos y bienes de consumo que genera el mercado, el aumento del nivel de vida de la población, la tendencia a considerar que consumir más significa mejor.

En los datos obtenidos del estudio realizado los niños las escogen mayoritariamente, en primera opción, alimentos de preparación casera, mientras que la mitad del alumnado selecciona en segunda opción productos de elaboración industrial publicitarios. Los alimentos más elegidos fueron: bocadillos y leches como productos caseros frente a zumos y dulces como industriales.

Las mayores repercusiones publicitarias se obtuvieron a partir de las influencias que los niños ejercen sobre sus padres y madres cuando van de compra.

### **CONCLUSIONES**

En definitiva lo que se pretende es dar respuesta de alguna forma a la problemática que está tanto en auge en la sociedad actual, y por eso, es un tema que debería de estar presente en todas y cada una de las programaciones que se planteen en la etapa de educación primaria, sobre todo para el primer ciclo de primaria.

Y una manera de ayudar a combatir problemas tan relacionados con la alimentación en edad escolar, es enseñarles a adquirir un buen hábito de dieta equilibrada desde edades muy tempranas e inculcarles una actitud crítica ante determinado tipo de alimentación y la publicidad de los mismos.

Además con este enfoque se intenta conseguir que aparezca una colaboración en el trabajo de todos los alumnos (tanto en el trabajo individual como en el realizado en grupos), para que durante el transcurso de su puesta en práctica en cualquier unidad didáctica, los alumnos van a ir adquiriendo diversas capacidades como equilibrio personal, inserción social, relaciones interpersonales (trabajo en equipo) y capacidades intelectuales (aprendiendo nuevos conceptos) que esta sociedad viene demandando.

## Bibliografía

- CARMEN DEL, L. (COOR) (2000). "La Alimentación: Un Planteamiento Globalizador e Interdisciplinar", págs. 92, 6-30 *Revista Aula Innovación Educativa*.
- GRANDE, F (1998). *Nutrición y salud*. Salvat ED. Barcelona
- JIMÉNEZ, J. R. Y POZUELOS, F. J. (2000). "Los Alimentos y la Alimentación: Las Golosinas". *Aula Innovación Educativa*, 96, 83-96.
- LÓPEZ, V. (1995). *Hacia una Escuela Saludable*. Sevilla, Junta de Andalucía, Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Promoción y Evaluación Educativa.
- POZUELOS, F. J. Y TRAVÉ, G. (1994). *Alimentación: Una Propuesta para Aplicar en Educación Primaria*. Ed Alminar
- POZUELOS, F. J. Y TRAVÉ, G. (1995-1998) "Para una Alimentación Saludable en la Educación Primaria". Programa para la Educación, Sevilla, Junta de Andalucía, Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Promoción y Evaluación Educativa.
- POZUELOS, F. J. Y TRAVÉ, G y GONZALEZ. (1995-1998). "Educación para la salud y el consumo: un enfoque didáctico alternativo para la enseñanza de la alimentación de la etapa obligatoria. En Morón, A (DIR) Educación para la salud: Experiencias e investigaciones en el campo comunitario, social y escolar. Sevilla, Ayuntamiento de Dos Hermanas.
- POZUELOS, F. J. Y TRAVÉ, G. (1997). "Alimentación y consumo en la educación obligatoria: una propuesta desde la didáctica globalizada".Ed Alminar, 41,21-30.
- POZUELOS, F. J. Y TRAVÉ, G. (2000). "La educación para la salud en el currículo: hacia un planteamiento integrado, En Morón, J.A (Dir): Aportaciones y experiencias en Educación para la salud. Sevilla, Ayuntamiento de Dos Hermanas.