

DIRECCIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

GUANTÁNAMO



LAS PRÁCTICAS DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN LA PRIMERA INFANCIA

AUTORES: Lic. Mirna Simón Calvo

Dr.C. Carmen del Milagro Odio Brooks.

Dr.C. Ibia Villalón Jiménez.

**Institución:** Dirección Provincial de Educación

Organismo: MINED

email: [mirna@dpe.gu.rimed.cu](mailto:mirna@dpe.gu.rimed.cu)

TITULO: LAS PRÁCTICAS DE EDUCACION ALIMENTARÍA EN LA PRIMERA INFANCIA

AUTORES: Lic. Mirna Simón Calvo

Institución: Dirección Provincial de Educación

Cargo: Especialista en Nutrición y Dietética

Email: [mirna@dpe.gu.rimed.cu](mailto:mirna@dpe.gu.rimed.cu).

## RESUMEN

Las exigencias sociales actuales sobre la alimentación repercuten en gran manera en los niños entre otras razones, justifican el perfeccionamiento del currículo de preescolar. Ante esta realidad resulta necesario centrar la atención en el proceso de superación de los agentes educativos de la Primera Infancia, se profundiza entonces en el tema, desde las experiencias en la atención educativa a los infantes de 1 a 6 años mediante un estudio diagnóstico y la aplicación de técnicas de investigación a agentes educativos, niños y sus familias; como resultado se propone el desarrollo acciones de buenas prácticas en la educación nutricional en este grupo poblacional, a partir los fundamentos técnico metodológicos actuales, desde la perspectiva de comprensión que deseamos lograr de este documento rector de la alimentación para la Primera Infancia, tiene propuestas de temas para la superación de los agentes educativos: en este caso, a los docentes: con propuestas de situaciones problemas que se dan en la alimentación del niño a las enfermeras: desde las acciones educativa de salud y los manipuladores de alimentos: con temas para el trabajo de las cocinas docentes. Incluye un glosario de términos para mayor comprensión y mejor calidad del servicio de alimentación y calidad de vida.

**Palabras claves:** Primera Infancia, alimentación, proceso educativo, hábitos, familia

## **INTRODUCCION**

Garantizar una alimentación adecuada a los niños , constituye un pilar fundamental en el programa de atención que se brinda, y es, por tanto de gran importancia para el Ministerio de Educación, de Salud y el Estado cubano.

Asegura la United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) (UNESCO), que los déficits de aprendizaje empiezan a crecer antes de que el niño ingrese en la enseñanza primaria <sup>(12)</sup> <sup>(13)</sup>, idea en la cual se reconoce que los niños y las niñas que no transcurren por una adecuada educación en la primera infancia, es proclive a presentar déficits en su desarrollo cognitivo.

Se considera por tanto que la infancia es una etapa de la vida en la cual el niño demanda de una atención muy particular por cuanto genera necesidades educativas especiales mediante un proceso continuo y ascendente de estimulación para lograr un adecuado desarrollo sensorial, cognitivo, motriz y afectivo, procesos que requieren de una correcta nutrición.

En correspondencia con ello el Ministerio de Educación (MINED) asume la responsabilidad, de establecer las normas adecuadas para asegurar una buena alimentación al niño de edad preescolar, basadas en las recomendaciones nutricionales emitidas por el Ministerio de Salud Pública.

Por otro lado, constan documentos que norman y orientan el trabajo para la educación alimentaria y nutricional de los niños en la educación de la Primera Infancia<sup>(2)(6)(99)</sup>, vigentes, y en procesos de actualización, a tono con las exigencias del momento histórico que dan respuesta al objetivo 2 de la Agenda 2030 relacionado con la Tarea Vida en Cuba<sup>(8)</sup>.

Las dificultades económicas, alteraciones del empleo y nivel de vida de la población, ha ido modificando las conductas de nuestra sociedad y con ellos los patrones alimentarios en nuestro país y el mundo, con la introducción de comidas chatarras, rápidas, que ha ido deteriorando la salud de la población, de lo cual nosotros no estamos ajenos y estos patrones son los que estamos transmitiendo a las nuevas generaciones, haciéndolos más vulnerables al deterioro de la calidad de vida.

En este sentido es propósito del trabajo la preparación de los agentes educativos en educación alimentaria como una necesidad de aseguramiento la calidad de vida de las nuevas generaciones.

## **DESARROLLO.**

El estudio realizado, permitió identificar situaciones de riesgo en los procesos de alimentación de los niños de 1 a 6 años, originados por inadecuadas prácticas en su estimulación integral, en la capacitación de los agentes educativos y en el desaprovechamiento de las potencialidades que ofrece la vida cotidiana en la interacción con el medio circundante, provisto de recursos diversos en el desarrollo de hábitos, conocimientos, capacidades y habilidades, de manera que haya armonía entre un cuerpo sano y una mente sana.

Se reconoce, por su significación en el tema que se aborda, como resultado de las investigaciones y análisis realizados en la provincia a partir de la actualización del manual de alimentación en el año 2016, se observaron desde la validación, que en su primera parte<sup>(22)</sup> refiere los fundamentos teórico-metodológicos e incorpora las guías instrumentos educativos, científicamente fundamentados para una alimentación saludable, sabiendo que a diferencia con las otras educaciones, donde la familia se ocupa y preocupa por saber quién educa a su hijo, o sea, como recibe la buena clase; en el Circulo Infantil junto a lo que aprende, es prioritario para la familia que comió el niño durante el día en la institución.

Por esta razón, uno de los procesos claves para el cierre de la adaptación en el circulo infantil es la asimilación de los alimentos por los niños dada su repercusión en el crecimiento y desarrollo del niño que lo afectara o beneficiara para toda la vida en la salud y/o en los hábitos que en ellos se van formando desde las edades tempranas de la vida.

Por otro lado, cuando de atención educativa se trata en niños de la primera infancia, no se puede perder de vista el enfoque preventivo. En tal sentido, la prevención según Bell y López<sup>(1)</sup> se concibe con un enfoque integral, global y positivo, con una percepción anticipativa a las dificultades que puedan surgir dentro del ámbito educativo en general.

Teniendo en cuenta estos aspectos y las necesidades de superación a los agentes educativos y familia se realizaron talleres para lograr la comprensión de los aspectos

técnicos metodológicos del actual manual de alimentación. De estos instrumentos evaluados en la preparación de los agentes educativos, de los que ejemplificamos algunos de los más utilizados en el contexto actual.

### **Taller # 1 Preparación para las enfermeras.**

#### **Título: ¿Cómo me preparo?**

Objetivo: mostrar cómo se orientan los mensajes a los agentes educativos:

Forma: práctica, preguntas y debate.

Espacios: actividad conjunta.

Reuniones de padres

Colectivo de ciclo.

Visitas al hogar.

Durante la entrevista a la familia.

Momentos alimentarios para la familia con presentación de platos de alimentos supuestamente no tolerados por los niños.

Características de los temas

- Los temas a los diferentes grupos partirán de la necesidad del grupo (que necesitan).
- Deben tener temas sugerentes, desde el título del mensaje que quiero transmitir.
- El mensaje debe impactar, dejar enseñanza y convencer al auditorio.
- Debe ser entendible para que pueda aplicarse y multiplicarse (objetivo).
- Ejemplo de temas:
  - El poder de los colores (para hablar de la necesidad de los vegetales y frutas en la dieta, como lograr una dieta adecuada).
  - Ladronas de vitamina: Para hablar del daño que causa el elevado consumo de azúcar y alimentos “chatarra”.

### **Taller # 2 para los docentes:**

#### **Título: “La dosis adecuada de energía y nutrientes”**

**Objetivo:** capacitar a los docentes sobre la importancia que tienen las necesidades nutricionales

**Métodos y/o Técnicas:** escenificación. **Dramatización**

**Medios:** jarras, jarrito; vasos, tazas u ollas y pozuelos pequeños;

**Orientaciones metodológicas.** Se llenan las diferentes vasijas, se invita a dos (2) personas del grupo (un niño y un adulto), se le orienta que el niño que ingiera el contenido del envase mayor y el adulto el del envase menor y todos deben observar la escena. Luego se les invita a imaginar una carrera deportiva, donde el niño debe correr una distancia en igualdad de condiciones que el adulto

Propicie el comentario de ambos ejemplos. Con las **preguntas:**

¿Qué observamos en cada caso?

¿Qué opina de las cantidades y las distancias que correspondió a cada uno?

Argumente, que las necesidades nutricionales de las personas dependen de factores tales como la edad, el sexo, la actividad física, su estado de salud y otros, y partir de estos elementos se trazan los requerimientos y con ello las cantidades de alimentos a consumir para cada grupo de edad, que muchas veces no tenemos en cuenta la capacidad gástrica del niño y queremos darle los alimentos en las mismas cantidades que la consumen los adultos, lo que trae daños al organismo que en los pequeños son irreparables, en otras ocasiones les damos alimentos que no son saludables pero llamados incorrectamente atractivos o chatarras como las golosinas, alimentos fritos y otros, apareciendo con ello la malnutrición y enfermedades provocadas por una incorrecta alimentación, como a obesidad, hipertensión y otras, que por desconocimiento, siendo creados por nosotros mismos terminan por destruirnos a nosotros y nuestras familias.

**Preguntas para reflexionar:**

¿Conoces las necesidades de energía y nutrientes de tu hijo?

¿Cuántas enfermedades conoces que son causadas por una incorrecta alimentación?.

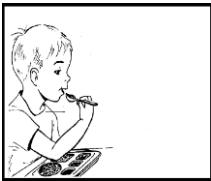
¿Qué fuentes naturales de vitaminas y minerales consumen y como la obtienen en casa?

**Evaluación:** se entrega una hoja a cada participante y se les pide que respondan: A tu juicio, ¿qué enseñanzas ves en el tema para tu vida y la de tu niño?

### **Taller # 3.**

**Título: “Ahora es el tiempo. Este es el momento”**

**Objetivo:** valorar con la familia la necesidad de la formación de hábitos desde las primeras edades.



**Métodos y/o Técnicas:** trabajo en grupos.

**Medios:** computadora. **Power Point**

**Orientaciones metodológicas.** Se prepara el grupo y se ponen en consideración cuales son las cosas que más le presta atención para con el niño, en las respuesta tomara como referencia a los que responda a los hábitos higiénicos culturales, se enfatizara en una serie de patrones, sobre los cuales deben debatir, según sus conocimientos y experiencias con su hijo.

**Introducción al tema:** usted debe saber que la constancia en el cumplimiento del horario de vida es condición indispensable para la formación de hábitos higiénicos culturales, muchas veces el diario andar nos resta tiempo en la atención al niño, este es el principal error que cometemos los adultos y esto puede dañar la salud y modo de actuación del niño para toda la vida.

Para ello se les propone reflexionar en ciertos pasos a seguir en la formación de hábitos higiénicos culturales:

1. Como padre debes dar siempre un ejemplo positivo al niño de manera que se corresponda su actuación con la orientación y la enseñanza que le impartes.

2. Garantizar las condiciones indispensables para la formación de estos hábitos. **(dedíquele tiempo para que en el futuro se lo dedique a sus estudios, trabajo y a usted)**
3. Elaborar un horario de vida considerando las necesidades del niño, y particularidades individuales **(enseñe al niño a ser ordenado y le ayudara a la disciplina en el futuro)**. Sistematizar las conductas para establecer los hábitos.
4. Estimularlo en la medida que vaya obteniendo progresos en su comportamiento. **(eso lo hará un niño seguro en su caminar por la vida)**
5. Orientarlo y ayudarlo a resolver las dificultades que se le presenten de forma que:
  - ✓ Al insistir en que el niño se lave las manos en todos los momentos propicios, **no olvide exigírselo también usted mismo (vista hace fe)**
  - ✓ **El niño hará más lo que usted hace que cuanto usted dice** (nada pasa inadvertido ante los atentos ojos infantiles). **Lo que usted siembre en el niño eso recogerá.**
  - ✓ **Nunca es temprano para educar al niño:** más tarde es más difícil reeducar los hábitos incorrectos que se han formado, dando nosotros el ejemplo: saludar al llegar y despedirnos al partir, dar las gracias cuando se nos ofrece algo.
  - ✓ **Los depredadores medios audiovisuales durante la comida.** Si come delante del televisor o la computadora no sabrá que piensa, hace o tiene su hijo, estos medios son potencialmente adictivos. Es necesario comer en familia sentados a la mesa, y observara en los rostros las necesidades, emociones, preocupaciones y sentimientos.

Al finalizar invite a algún participante a considerar desde si experiencia con su hijo que le ha faltado, que hará a partir de ese momento.

## **CONCLUSIONES**

Se concluye que el estudio realizado, permitió identificar las carencias que aun existen en los agentes educativos además se debe continuar trabajando en la búsqueda de nuevas formas de preparación que en el contexto actual exige la educación, nuestro país y el mundo, considerar la necesidad de aunar los esfuerzos para promover la educación nutricional de los niños y la familia, a partir de la puesta en práctica de los conocimientos en materia de alimentación que permitan trazar estrategias de preparación conjuntas que contribuyan a mejor la calidad de vida.



## BIBLIOGRAFIA

1. Bell R, R; López M, R. Convocados por la diversidad. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 2002.
2. Jiménez Acosta y Coautores,(2004 .p.7). Educación Alimentaria Nutricional e Higiene de los alimentos. Manual de capacitación La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 2004.
3. Dieta. Internet. [citado 12 de abril de 2019]. Disponible en: <https://definición de percentil>.
4. Hernández T, M; Porrata M, C; Jiménez A, S; Rodríguez S, A; Carrillo F, O; García U, Álvaro; (et.al). Recomendaciones nutricionales para la población cubana. Versión resumida. La Habana: Cámara del libro. 2009.
5. Leyva L, M; Igarza A, Ester; Simón C, M; Aguilar M, S; Hernández B, C; Adán G, I. Manual de alimentación. Fundamento técnico-metodológicos Vol 1. 2da ed. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 2016.
6. Márquez S, ME; Cruz T, A. Nutrición y Dietética. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 1991.
7. \_\_\_\_\_ Nutrición y Dietética. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 1991.
8. Montero J, I; Higuera C, RA, Tarea Vida. [Internet]. [citado 20 de diciembre de 2019] APK Versión 0.7.3-Beta. Disponible en Google. Apliks.
9. MINED/MINSAP. Reglamento de Salud Para los Círculos Infantiles. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 1981.
10. Sánchez R, R; Jimenez A, S; Caballero T, A; Porrata M, C; Selva S, L; Pineda P, S (et.al). Educación Alimentaria Nutricional e Higiene de los alimentos. Manual de Capacitación. Ciudad de la Habana: MINSAP. PMA. INHA. 2004.
11. UNESCO. [Internet]. La atención y desarrollo a la primera infancia. [citado 5 de abril de 2019] Disponible en: <https://es.unesco.org/themes/atencion-educacion-primera-infancia>
12. UNESCO. [Internet]. Un mundo preparado para aprender: Llamamiento conjunto en pro de una educación de calidad en la primera infancia para todos [citado 5 de abril de 2019] Disponible en: <https://es.unesco.org/news/mundo-preparado-aprender-llamamiento-conjunto-pro-educacion-calidad-primera-infancia-todos>.
13. Zayas T, G y coautores. Manual de Nutrición Clínica y Dietoterapia (2015.p 25) MINSAP-INHEM

## **GLOSARIO DE TERMINOS**

**Nutrición:** conjunto de procesos por los cuales el cuerpo humano digiere, absorbe, transforma, utiliza y elimina las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos con el fin de obtener energía, construir y reparar las estructuras corporales y regular el metabolismo. Este es un proceso metabólico, involuntario y por lo tanto no es educable. <sup>(14)</sup>

**Alimentación:** es el proceso por el cual nos procuramos los alimentos necesarios para mantener la vida, los seleccionamos según las disponibilidades, los preparamos según los usos y costumbres y terminamos de ingerirlos, es por tanto el proceso voluntario, educable y muy influenciado por los factores sociales, económicos, culturales y otros <sup>(10)</sup>

**Educación nutricional:** conjunto de actividades de comunicación destinadas a mejorar las prácticas alimentarias no deseables, a través de un cambio voluntario de las conductas relacionadas con la alimentación, teniendo como finalidad el mejoramiento del estado nutricional del individuo o grupo poblacional.<sup>(11)</sup>

**Hábitos alimentarios** <sup>(7)</sup>: la adaptación del paladar a determinados alimentos o platos desde la edad temprana, influido fundamentalmente por las costumbres propias del país y del clima.

**Alimento:** Es aquella sustancia elaborada, semi elaborada o bruta, que contiene nutrientes y que una vez introducida en el organismo promueve o sustenta el crecimiento, ayuda a mantener las funciones corporales, se utiliza en la formación o reparación de tejidos y pueden, además, servir de fuente de energía<sup>(15)</sup>

**Dieta** <sup>(3)</sup>: conjunto de alimentos que además de llenar los requisitos organolépticos, contribuye con los nutrientes necesarios para que el ser humano pueda cumplir sus funciones fisiológicas y de crecimiento y desarrollo.

**Recomendaciones nutricionales:** es la cantidad de un nutriente determinado que en diferentes condiciones ambientales y situaciones de la vida es capaz de facilitar, para casi la totalidad de la población supuestamente sana, un normal funcionamiento metabólico, físico y psíquico del ser humano, promover salud y calidad de vida, prevenir enfermedades carenciales e ingestiones excesivas y garantizar ciertas reservas para situaciones de emergencia. <sup>(4)</sup>