



La importancia de comer saludable.

Autores(as): Mothe Mendoza Karen Joselin y Pérez Rodríguez Sarahí
Coordinación de Área L010, 15AOS2092W
Tecámac
29 de noviembre de 2022



INTRODUCCIÓN

Actualmente en México la mala alimentación se ha convertido en uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de sobrepeso u obesidad, así como otras enfermedades crónicas no transmisibles como son la diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer que lamentablemente día a día afectan a la población infantil, en donde el principal protagonista de esta pandemia son los malos hábitos alimenticios y de actividad física, los cuales pueden ir perdurando hacia la edad adulta teniendo un impacto perjudicial en la salud de la población a tal grado de convertirse en un serio problema de salud pública en el cual varias instancias gubernamentales se han unido para hacerle frente a esta problemática de salud.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), “revela que en el país un poco más de una quinta parte (22%) de los niños con menos de 5 años, tienen riesgo de padecer sobrepeso (ENSANUT, 2018, p.35). Por ello es de vital importancia el implementar programas de salud que nos permitan crear conciencia en el autocuidado de la salud, con la finalidad de reducir las cifras de sobrepeso y obesidad en los niños en edad escolar.

La población en edad escolar se encuentra en una etapa de crecimiento, en donde es más fácil establecer hábitos saludables para el correcto crecimiento y desarrollo, ya que si esto no se hace de manera acertada una de estas condiciones puede afectar su capacidad de aprendizaje impactando de manera directa en el ausentismo, deserción escolar y bajo rendimiento académico, pero de igual manera su crecimiento puede ser afectado, así como su estado de salud al ser más vulnerable a enfermedades.

Ante la magnitud de esta problemática es importante aplicar acciones preventivas que impacten en la población y con ello eliminar conductas negativas que afecten a la salud de la población infantil al promover estilos de vida saludable, como una alimentación saludable que es uno de los factores que condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento físico e intelectual de los alumnos, es por ello que la guía de orientación alimentaria para preescolar brinda las herramientas enfocadas a una alimentación saludable y una nutrición adecuada para los niños que cursan la etapa preescolar, al

realizar esta guía también se pensó en los padres de familias para que tengan una herramienta que les permita comprender con una terminología sencilla la importancia de una correcta alimentación y realizar actividad física para un crecimiento y desarrollo óptimo de sus hijos.

Así como un apoyo para la intervención pedagógica, esto con el fin de que maestro aplique situaciones didácticas en las que el niño favorezca un aprendizaje basado en la alimentación saludable, y también en apoyar al maestro en tomar como ejemplo esta situación didáctica-pedagógica.

Dentro de esta guía pedagógica se encuentra un capítulo en el que se habla la normativa de la alimentación saludable, qué es el plato del buen comer y su buen uso, así como la jarra del buen beber, utilizando terminología básica para su fácil comprensión para que su ejecución sea más fácil en el ámbito educativo y su impacto sea positivo en la comunidad estudiantil.

Los alimentos necesarios y recomendados por nutriólogos para obtener un refrigerio saludable, adicional a esto, dentro de este capítulo de alimentación se podrá analizar el problema que hoy en día sigue persistiendo en México, el sobrepeso y la obesidad infantil. Tema importante y fundamental para partir del objetivo para realizar esta guía y las situaciones didácticas de alimentación saludable en nuestras escuelas.

Aportando a esta guía definiciones importantes como son aprendizaje y la importancia del juego en esta, ya que lo primordial en este nivel, implementar dichos recursos para obtener un aprendizaje significativo.

Y finalizando con una situación didáctica que orientará a los profesores el poder tener un acercamiento con los estudiantes sobre la alimentación saludable, empezando por las frutas y verduras, haciendo de su situación más lúdica, vivencial y significativa con la finalidad que este aprendizaje trascienda en la vida de los niños y niñas que cursan la educación preescolar impactando en su salud de manera positiva.

DESARROLLO

Propósito

La guía de orientación alimentaria tiene como propósito brindar a los padres de familia y a los docentes, los conocimientos básicos de alimentación y nutrición que sean de utilidad para concientizar a nuestra población, con la finalidad de fomentar y promover practicas adecuadas de alimentación y nutrición para garantizar un óptimo crecimiento y desarrollos de los niños en etapa preescolar.

Objetivos.

- Que los padres de familia y los docentes adquieran los conocimientos necesarios para brindar una alimentación adecuadas a los alumnos de preescolar.
- Contribuir a la prevención de sobrepeso y obesidad infantil, así como las enfermedades crónico-degenerativas asociadas como diabetes, hipertensión enfermedades cardiovasculares en etapa infantil.
- Contribuir para mejorar la salud y calidad de vida de los alumnos de preescolar.

ALIMENTACIÓN

Normativa

La norma oficial mexicana NOM-043-SSA2-2012, servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación, fue publicada el 28 de mayo del 2012 con el objetivo de proporcionar las pautas que deben tener la orientación familiar que este sustentada en evidencia científica, para concientizar a la población de la importancia de la dieta correcta.

La normativa se enfatiza en los grupos vulnerables que puedan presentar algún tipo de riesgo nutricional y al aumento en la prevalencia de las enfermedades como el sobrepeso, la diabetes, la hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

La estructura de la técnica de la NOM-043 es la siguiente: Las disposiciones generales describen las características de los alimentos, su clasificación en tres grupos de alimentos: alimentación correcta, prácticas de higiene, recomendaciones alimentarias, selección, preparación y conservación de alimentos. Mientras que las disposiciones

específicas destacan la importancia de alimentación tiene cada etapa de la vida por sus características fisiológicas y de crecimiento y desarrollo. (NOM-043, 2012).

El plato del bien comer

Para orientar a la población acerca de una alimentación correcta se utiliza el material didáctico del Plato del Bien Comer, el cual es una herramienta gráfica que representa los alimentos que son saludables para la población, estos están divididos en tres grupos debido a los nutrientes que contienen y la función que desempeña en el cuerpo humano.

Grupo 1 Verduras y frutas: Son fuentes de vitaminas y minerales y fibra que ayudan al correcto funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud, de este grupo se deben consumirse muchos.

Grupo 2 Cereales y tubérculos: Son fuente principal de la energía que el cuerpo utiliza para desempeñar sus actividades diarias, también son la fuente de fibra cuando se consumen los cereales integrales, la cantidad que debemos consumir son suficientes.

Grupo 3 Leguminosas y alimentos de origen animal: Brinda principalmente proteínas que son correctas para el crecimiento y desarrollo de los niños, para formación y reparación de tejidos, la cantidad que deben consumirse son pocos (p 7 y 8).



Imagen 1.- Plato del bien comer.

Las grasas, azúcares y sal no forman parte del Plato del Bien Comer, porque su consumo en exceso contribuye al declive de la salud al ser un factor de riesgo para diversas enfermedades

Una alimentación correcta contempla las siguientes características.

Completa: Que contenga todos los nutrimentos, se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.

Equilibrada: Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos a la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

Suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños y de las niñas que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

Variada: Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Adecuada: Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características (NOM-043, 2012; p 6,7).

Jarra del buen beber

La Jarra del buen beber es una guía informativa que muestra cuáles son las bebidas y la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día.



Imagen 2.- Jarra del buen beber. Fuente: NOM-043-SSX2-2005.

Unas de las problemáticas que se presentan en los preescolares es el bajo consumo de agua simple, ya que los alumnos optan por llevar jugos industrializados los cuales son perjudiciales para su salud.

La importancia de consumir agua simplemente impacta en una adecuada hidratación lo cual contribuye a un estado de salud óptimo, debido a que es un líquido vital ya que el 60% de nuestra composición corporal corresponde al agua.

Refrigerio escolar

Es una comida ligera que se ingiere entre las comidas principales, en el caso de los niños ayuda a reponer energía que utilizan en las actividades académicas, pero es importante recalcar que no sustituye al desayuno ni a la comida.

Un buen refrigerio debe ser nutritivo y balanceado ya que:

- Forma parte de las recomendaciones nutricionales.
- Proporciona nutrimentos necesarios para un óptimo crecimiento y desarrollo de los niños.

- Evita que los estudiantes pasen muchas horas sin alimento.
- Permite un buen rendimiento.

Sobrepeso y obesidad infantil

El sobrepeso y la obesidad se defienden como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), revela que en el país poco más de una quinta parte (22%) de las niñas y los niños con menos de 5 años, tienen riesgo de padecer sobrepeso (ENSANUT, 2018, p.35).

La obesidad es una enfermedad causa principalmente por:

- Consumir más comida de la que nuestro cuerpo necesita.
- No comer adecuadamente.
- Consumir demasiados alimentos con mucha grasa, sal y azúcar.
- Pasar demasiadas horas viendo televisión, jugando videojuegos o en la computadora.

Recomendaciones

- Fomentar el correcto lavado de manos en los niños y niñas al antes de consumir sus alimentos.
- Propiciar un ambiente tranquilo al momento de consumir sus alimentos, evitando distractores como la televisión.
- Evitar el consumo de golosinas y frituras.
- Dar proporciones acordes a los requerimientos nutricionales de los niños y niñas.
- Evitar el consumo de alimentos industrializados por si alto contenido de sal, grasa y azúcar.
- Fomentar el consumo de agua simple.
- Motivar a los niños y niñas para realizar actividad física.

EDUCACIÓN

De acuerdo al concepto de Prieto (1991), la educación es “un proceso de comunicación en la que el emisor y el receptor juegan y se transforman dinámicamente, en el que

comparten mensajes y experiencias” (p.115). Por lo que la educación no es algo impuesto ya que ambos lados se evalúan como iguales.

Según Freire, la educación tiene que ser liberadora en la que el educando y el educador están puestos en un mismo nivel, donde la praxis se desarrolla (Becerril-Carvajal, 2018).

Aprendizaje

El aprendizaje se establece a partir de los cambios de conducta de la persona, por ejemplo cuando se comienza a realizar una conducta completamente nueva, caminar correctamente por primera vez sería un ejemplo; cambiando una conducta ya existente, ejemplo, atarse los cordones de manera correcta; cuando se cambia la velocidad de una conducta existente, por ejemplo, llorar más seguido para conseguir lo que quieres; modificando la complejidad de conductas existentes, escribir acerca de un tema complejo después de haber recibido clases y/o actuar de manera distinta a diferentes estímulos, como llorar al ver un animal aunque anteriormente haya sido de su agrado (Ellis, 2005).

A partir de lo expuesto la pregunta es, ¿por qué aprendemos?, aprendemos para poder adaptarnos a situaciones que se nos enfrenta día a día, además de hacer nuestra vida mucho más factible y fácil de llevar, el aprendizaje es algo que se ha transmitido a lo largo de los años con el fin de actuar de una manera más inteligente, de esta manera cada generación mejora en distintos aspectos con la anterior.

El juego

Para Gervilla (2006), señala que cuando se habla de juego se menciona del proceso que desarrolla inteligencia y habilidades, esto como una fuente de estímulos experimentales, siendo variable dinámica. Su función menciona el autor es el de motivar y socializar, permitiéndoles compartir e integrarse a otros grupos, es vivencial y contextualizado; el juego es un método eficaz cuando se adapta, favorece la actividad libre u aumenta la interacción y cooperación. (p.70)

Para este mismo autor, las características anteriores definen al juego como un método básico de aprendizaje que desarrolla: la capacidad intelectual, investiga, descubre,

discrimina, permite la vivencia, resuelve conflictos emocionales e incorpora y asume la cultura del grupo al que pertenece. (p.71)

SITUACIÓN DIDÁCTICA

NIVEL: PREESCOLAR		TURNO: MATUTINO		
CAMPO DE FORMACIÓN: Exploración y comprensión del mundo natural y social		LINEA CURRICULAR: Mundo Natural. Cuidado de la salud.		GRADO: 1°, 2°, 3°
APRENDIZAJE ESPERADO O INDICADOR DE LOGRO: Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.				
FECHA	TIEMPO 45 MIN	ACTIVIDADES A REALIZAR		MATERIAL DE APOYO
		<p>Saberes Previos (Inicio)</p> <p>Solicitar a los alumnos y alumnas:</p> <p>Que mencionen dentro de sus actividades diarias, cuánto tiempo le dedican a su alimentación, mencionar también cuántas veces comen en el día y qué es lo que comúnmente consumen después se les pedirá que dibujen tres alimentos que comen todos los días y finalmente que expliquen para que nos alimentamos.</p> <p>Construcción de nuevos saberes se (desarrollo)</p> <p>El docente siendo el mediador ayudará al alumnado a que haga recortes de periódico o de revistas de figuras de alimentos y las pegue, posteriormente observarán sus figuras y comentarán qué alimento es mejor, después se comentarán sobre los alimentos que se consumen que no son saludables, para finalizar con una discusión sobre la importancia que cada alimento tiene y por qué es importante para su crecimiento y para tener buena salud.</p> <p>Valoremos lo aprendido (cierre)</p> <p>Se les solicitará a los alumnos jugar “el trenecito” que consiste en que el docente formará un trenecito con un grupo de alumnos y alumnas, cada niño llevará en su imaginación una fruta o verdura dentro de su vagón al finalizar el recorrido cada niño dirá una característica de su fruta o verdura y los otros niños tendrán que adivinar el nombre de la fruta y la verdura a la que corresponde.</p>		<p>Periódicos</p> <p>Tijeras</p>
				Plataforma digital o links que se utilizarán para ejecutar la actividad

NOTA: Este juego didáctico fue creado por los docentes de Olancho y Trujillo

GLOSARIO

- **Alimentación:** Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrientes que necesita, así como la satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.
- **Alimentación correcta:** A la dieta que, de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para talla y prevenir el desarrollo de enfermedades.
- **Alimento:** A los órganos, tejidos o secreciones que contienen cantidades apreciables de nutrimentos biodisponibles, cuyo consumo en cantidades y formas habituales es inocuo y atractivo a los sentidos.
- **Colación o refrigerio:** A la porción de alimento más pequeña que las comidas principales (desayuno, comida y cena), se utiliza con diversos fines preventivos o terapéuticos.
- **Dieta:** Conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día y constituye la unidad de la alimentación.
- **Dieta correcta:** La que cumple con las siguientes características:
 - Completa:** Que contenga todos los nutrimentos, se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.
 - Equilibrada:** Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos a la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

Suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños y de las niñas que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

Variada: Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Adecuada: Que este acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

- **Hábitos alimentarios:** Al conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una costumbre.
- **Nutrimento:** Toda sustancia presente en los alimentos que juega un papel metabólico.

CONCLUSIONES

Realizar esta guía pedagógica fue de gran utilidad para la práctica docente, debido a que durante nuestra labor diaria observamos la mala alimentación que tienen de los niños que acuden a las instituciones educativas, así como el impacto que ha tenido en su desempeño académico, como en salud física y emocional.

La transición epidemiológica nutricional que la que nos encontramos lamentablemente ha sido perjudicial para nuestra salud debido a la modificación drástica que tuvieron los estilos de alimentación y de actividad física que ha tenido graves consecuencias en la salud de la población, pasamos de comer alimentos producidos en los campos agrícolas y que eran preparados por alguien de nuestros familiares a alimentos preparados por la industria alimentaria y su preparación es instantánea, es donde surge la interrogante ¿Qué están consumiendo las nuevas generaciones? Debido estos alimentos carecen de los nutrimentos que necesita el cuerpo para preservar su salud.

Durante la hora de refrigerio es común encontrarse una gran variedad de alimentos industrializados como don las frituras, las galletas, las gelatinas, las leches saborizadas, los jugos, las salchichas, el jamón, los dulces y alimentos chatarra los cuales son poco saludables al carecer de nutrimentos que beneficien a nuestro cuerpo, lamentablemente estos alimentos tienen gran aporte calórico como son las grasas, los azúcares, los edulcorantes y el sodio, que se ha demostrado mediante evidencia científica que son perjudiciales en la salud de la población en general pero en particular en los niños en edad escolar lo cual ha visto reflejado en su salud al ver niños con sobrepeso u obesidad en nuestros planteles educativos, pero hay otros casos en que los niños presentan comorbilidades como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardíacas o algún tipo de cáncer es triste que nuestros planteles educativos se presente este típico de situaciones debido a que su salud socioemocional se ve impacta por afrontarse a la pérdida de la salud, aún cambio drástico en los hábitos o las burlas que se puedan realizar los niños.

Nos unimos al personal de salud con el objetivo de concientizar en primer lugar a nosotros como docentes porque somos el ejemplo a seguir de los niños si ellos ven que comemos de manera saludable van a repetir ese patrón, en segundo lugar es informar a los padres

de la importancia de una correcta alimentación y esta como impacta en la salud de sus hijos, como hace hincapié Nelson Mandela “La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”, desde mi punto de vista considero que si los padres de familia están bien informados podrán tomar decisiones correctas en relación a la alimentación de sus hijos, en tercer lugar serian en crear la conciencia en los niños y niñas porque están en la etapa ideal para la adoptar hábitos, como docentes nos enfocaremos en los hábitos que son beneficios para la salud de los niños mediante estrategias lúdicas que les permita ir los adquiriendo a lo largo de su vida

Esta es de gran apoyo ya que los enriquecernos de términos nutrimentales es de vital importancia, así como esclarecer nuestras dudas acerca de la alimentación saludable y no tan saludable con los que se alimentan los niños de México, como docentes estamos convencidas que su nuestras clases son más dinámicas y lúdicas el aprendizaje va ser más significativo para los niños y el mensaje que como docentes queremos brindarle repercuta en su vida cotidiana, sabemos que es tarea compleja al trabajar en equipo multidisciplinario, pero si cada área contribuye con su granito de arena podremos lograr un cambio.

REFERENCIAS

Becerril-Carvajal, B. (2018). Crítica y propuesta de educación a Paul Freire. *La Colmena*, núm.37, p.p.104-118. Recuperado en <https://www.redalyc.org/journal/4463/446356088007/html/>

Ellis, J. (2005). *Aprendizaje Humano. Madrid*. Madrid. Pearson Educación.

Gervilla, A. (2006). *Didáctica básica de la educación infantil: conocer y comprender a los más pequeños*. España: Narcea.

Instituto Nacional de Salud Pública. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: Presentación de Resultados. Recuperado en: <https://acortar.link/pz23F>
Norma Oficial Mexicana (NOM-043-SSA2-2012). Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Normas Mexicanas. Dirección General de Normas Recuperado en <https://acortar.link/CTy4S3>

Prieto, D. (1991). *Discurso autoritario y comunicación alterna*. Chile: Premia.