

## TEMA 9

### **ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y PLANIFICACIÓN DE MENÚS. TRASTORNOS INFANTILES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN. LAS HORAS DE COMER COMO MOMENTOS EDUCATIVOS.**

#### **ESQUEMA RESUMEN**

- **INTRODUCCIÓN.**
- **ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.**
- **Explicación de alimentación, nutrición y dietética.**
- **Papel de la alimentación desde el punto de vista de las relaciones socio–afectivas y educativas.**
- **ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y PLANIFICACIÓN DE MENÚS.**
- **Componentes de la alimentación.**
  - Proteínas (músculos, crecimiento y estiramiento de las células). Alimentos.
  - Glúcidos (proporción mayor parte de energía). Alimentos.
  - Lípidos (grasas 30% del valor energético). Alimentos.
  - Vitaminas. A, D, C, B, B1, B2, B12, niacina.
  - Sales minerales. Crecimiento, fluidos del cuerpo, desarrollo celular, calcio, fósforo, sodio, potasio, hierro, zinc.
  - Agua.
- **Alimentación equilibrada.**
  - Necesidades calóricas por edades.
  - Necesidades de proteínas.
  - Necesidades de glúcidos.
  - Necesidades de lípidos.
- **Planificación de menú.**
  - Aspectos generales de la alimentación infantil.
  - Principales alimentos: leche, queso, carne y pescado, huevos, patatas, verduras, legumbres, frutas, cereales, azúcar y chocolate, aceite.
  - Componentes de la dieta (**Rigal**).
- **TRASTORNOS INFANTILES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN.**
- **Errores alimenticios de la infancia.**
- **Trastornos más comunes: anorexia, bulimia, caries, obesidad, enflaquecimiento, picar, rumiación.**
- **LAS HORAS DE COMER COMO MOMENTO EDUCATIVO.**
- **Personalización.**
- **Simplificación.**
- **Escenificación.**
- **Movilizaciones.**
- **BIBLIOGRAFÍA.**
- **INTRODUCCIÓN.**

El tema que nos ocupa es considerado como uno de los temas fundamentales de la educación para la salud por su importancia en el desarrollo psicofísico del niño así como en la prevención de ciertas enfermedades.

Entre los fines que cumple la nutrición básicamente podemos señalar:

- Aportar las sustancias necesarias para la regulación del metabolismo.
- Aportar los materiales para la formación de estructuras.
- Aportar la energía útil en las funciones corporales.

Debido a que el origen de estas sustancias son principalmente los alimentos, es necesario tener una dieta variada y equilibrada para mantener una adecuada nutrición.

Muy relacionado, pues, con la nutrición se encuentra la alimentación. Esta, 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.

### • **ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.**

Los conceptos de alimentación, nutrición y dietética son diferentes, aunque están muy relacionados.

**La nutrición**, desde el punto de vista general, es el intercambio de materia y energía que todo ser vivo realiza con el medio externo para poder realizar su actividad vital.

Con relación a los seres humanos, la nutrición 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. **La alimentación**, esencialmente es el proceso de ingerir alimentos, aunque en el ser humano adquiere otras dimensiones sociales y culturales.

**La 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 personales, el tipo de actividad, las enfermedades, etc. Uno de los objetivos básicos de la dietética es conseguir un adecuado equilibrio entre sus componentes.

La alimentación, fundamentalmente en los primeros años, ejerce en la vida de los niños/as un papel fundamental, tanto desde el punto de vista de las relaciones socioafectivas como desde el punto de vista educativo.

A través de este proceso alimenticio, el niño/a va evolucionando paulatinamente hacia la búsqueda y desarrollo de su propia identidad. En el curso de esta secuencia, el niño/a 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.

A su vez, van desarrollando paulatinamente las sensaciones más primarias (el gusto, olfato, ...) como base principal de los esquemas de conocimiento más fundamentales.

Los actos alimenticios deben servir de apoyo para consolidar momentos significativos en el desarrollo de los sujetos, o bien para restaurar la seguridad perdida en cualquier otra actividad. La comida es uno de los momentos en que el niño/a pone a prueba al adulto en el sentido de constatar hasta dónde llegan sus exigencias o tolerancias.

Por otra parte, es preciso destacar que cada grupo social posee sus pautas personales y prefijadas en relación a las formas de alimentación, por lo que el educador debe procurar una presentación variada de estímulos sensoriales que posibiliten la aparición en el niño/a de adecuadas maneras de comer y de aceptación de nuevos

sabores.

En cualquier caso, el acto de comer, como proceso esencialmente comunicativo y afectivo, requiere por parte del educador el desarrollo y potenciación de un clima cordial como contexto afectivo que garantice la consolidación de hábitos alimenticios.

La alimentación ejerce una acción decisiva sobre el desarrollo físico y el crecimiento, sobre la reproducción, la morbilidad (frecuencia de la aparición de enfermedades) y mortalidad, y sobre el rendimiento físico e intelectual.

El crecimiento está condicionado por la alimentación, pues si ésta es deficiente, el crecimiento no podrá realizarse normalmente y el sujeto quedará por debajo de sus posibilidades genéticas.

La morbilidad está muy relacionada con la alimentación, pues hay una serie de enfermedades producidas directamente por carencias nutritivas.

Por todo ello, son evidentes los beneficios que puede aportar una buena educación y un amplio conocimiento en cuestión de nutrición.

- **ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y PLANIFICACIÓN DE MENÚS.**
- **COMPONENTES DE LA ALIMENTACIÓN.**

La alimentación normal debe contener proteínas, glúcidos, lípidos, vitaminas, sales minerales y agua.

**Las proteínas:** son los compuestos esenciales de la materia viva. Constituyen la materia del cuerpo, interviniendo en la formación de los músculos. En general participan en la estructura y crecimiento de todas las células. Las proteínas pueden ser de origen animal o vegetal; las de origen animal son biológicamente completas. Los principales alimentos que contienen proteínas son: carne, pescado, huevos, leche, queso, cereales, frutas y verduras.

**Los glúcidos o hidratos de carbono:** proporcionan la mayor parte de energía que necesita el organismo. Son de origen vegetal en su mayoría. Los principales alimentos que los contienen son: frutas, hortalizas, cereales,...

**Los lípidos:** dentro de ellos se encuentran compuestos tan importantes como las grasas. Suponen aproximadamente el 30% del valor energético global. Son de origen animal y vegetal y entre los alimentos que los contienen están: la mantequilla, el aceite, los frutos secos,...

**Las vitaminas:** son sustancias orgánicas indispensables para el organismo y se considera que tanto su ausencia como su exceso son nefastas.

- ***Vitamina A (retinol):*** interviene en la visión correcta. Se obtiene a partir de alimentos como huevos, leche, hígado, mantequilla, queso.
- ***Vitamina D:*** favorece la absorción del calcio y su fijación en los huesos. Se encuentra en alimentos grasos.
- ***Vitamina C (antiescorbútica):*** se encuentra en las frutas, hortalizas y cereales.
- ***Vitamina B:*** está diversificada (complejo vitamínico B). En general se encuentra en la 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.

**Las sales minerales:** muchos minerales intervienen en el crecimiento, así como 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. Entre los más importantes hay que destacar el calcio y el fósforo. El fósforo favorece el crecimiento óseo, dentario y del Sistema Nervioso, mientras que el calcio interviene en la osificación del esqueleto.

Son precisos otros minerales: el sodio y el potasio que participan en la conducción de impulsos nerviosos; el hierro es un componente fundamental de la hemoglobina, necesaria para el transporte de oxígeno en la sangre; el zinc que facilita la eliminación de ácido láctico, producido durante el esfuerzo,...

**El agua:** es un componente esencial de la materia viva. La 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 disuelta en ella, por lo que es necesario su reposición continua.

### • **ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA**

Teniendo en cuenta los diferentes componentes que acatamos de examinar, las proteínas, los glúcidos y los lípidos tienen valor calórico y nutritivo, mientras que las vitaminas, las sales minerales y el agua sólo tienen valor nutritivo. Cuando el aporte calórico es bajo, el crecimiento sufre perturbaciones.

Las necesidades *calóricas* son muy elevadas:

- 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.

Las necesidades de *proteínas* se sitúan entre:

- De 0 a 6 meses: 14 gramos.
- De 4 a 6 años: 20 gramos.

Los *glúcidos* deben representar de 60 a 100 gramos por día. Los *lípidos* deben constituir el 15% de la energía absorbida al día.

Cuando bajan las calorías procedentes de los glúcidos y lípidos, el organismo utiliza sus propias proteínas; por el contrario, el exceso de calorías se transforma en grasas.

Los lípidos y glúcidos aportan la energía necesaria para el crecimiento y la multiplicación de las células. No obstante, el consumo de ácidos grasos saturados (sobre todo de origen animal) debe controlarse a consecuencia de los riesgos cardiacos que comporta. 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.

### • **PLANIFICACIÓN DE MENÚS**

Los alimentos se pueden dividir en 7 grupos fundamentales:

- Leche y derivados lácteos.
- Carnes, pescados y huevos.
- Tubérculos, legumbres y frutos secos.
- Verduras y hortalizas.
- Frutas.
- Cereales (pan, pasta, arroz, etc.) 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.

Voy a contemplar algunos aspectos generales de la alimentación infantil y pasaré posteriormente a analizar los diferentes alimentos:

- 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.

Los principales alimentos que debe contener una dieta equilibrada en estas edades son:

- **Leche:** es el alimento fundamental hasta los 2 años. Medio litro es la cantidad diaria recomendada. Parte de la leche que se consume se puede incluir en algunos platos (natillas, cremas,...). El yogurt es un buen sustitutivo de la leche, y su digestión es más fácil.
- **Queso:** desde el 2º año el niño soporta bien los quesos frescos. En general, se recomiendan los no excesivamente curados. La cantidad a la semana puede situarse entre 100 y 150 gramos.
- **Carne y pescado:** a medida que va disminuyendo la cantidad de leche en la dieta infantil hay que ir buscando en otros alimentos las proteínas que ella aporta, lo que se realiza incluyendo carne o pescado; ambos 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 2 años y 60 ó 70 gramos de 4 a 6 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 como 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. A veces su preparación se hace con excesiva cantidad de grasa. 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 en general, contienen alta cantidad de vitamina C. Deben tomarse frescas y al principio (9–10 meses) en forma de puré.

- **Cereales:** son ricos en almidón y sales, así como buenos digestivos. En forma de pan, copos, pastas, etc., son fuente 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.

Teniendo en cuenta los citados alimentos fundamentales y los componentes que poseen, la dieta debe contener, en general (**RIGAL**):

- Las vitaminas A, B, C, D, E.
- Los minerales y elementos inorgánicos (calcio, cloro, cobre, hierro, yodo, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, sodio, azufre).
- Las proteínas.
- Los glúcidos.
- Los ácidos grasos insaturados.

Con relación a la confección de menús concretos, hay que tener en cuenta, como ya he apuntado, la variedad de los alimentos. En los últimos años se ha puesto de manifiesto la importancia de la llamada dieta mediterránea, exponente de la cocina tradicional de nuestro país.

Se debe destacar la importancia de la colaboración con la familia en la confección de menús. La introducción de nuevos alimentos debe hacerse de manera cuidadosa y flexible.

Además de utilizar los diferentes alimentos, debemos variar la confección de los menús. Para los primeros platos se puede utilizar: pastas, cereales, legumbres, patatas, verduras; para los segundos: pescados, carnes, huevos; para los postres: frutas, derivados lácteos,... La elaboración debe diversificarse: purés, guisos, natillas, flanes, zumos, etc.

- **TRASTORNOS INFANTILES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN.**
- **ERRORES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA.**

Los errores alimenticios pueden aparecer incluso en el embarazo, perjudicando en algunos casos su desarrollo neurológico y su inteligencia. Por otra parte, la obesidad en los niños/as da lugar a riesgos de morbilidad y mortalidad. Ya después del nacimiento el sobrepeso es un signo de peligro de obesidad ulterior. Otro error cometido por las madres en interpretar el llanto como petición de alimento, lo que puede crear en el niño/a una confusión de sus estados internos.

Además de las causas biológicas (exceso / defecto de alimentación, cambios injustificados en las dietas, excesivo consumo de los derivados de la harina), otros defectos pueden venir influidos por valores culturales (hábitos alimenticios de la familia), económicos (nivel de recursos económicos) y psicológicos–sociales (lactancia materna prolongada por razones puramente emocionales, 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/a 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/a.

- **TRASTORNOS MÁS COMUNES.**

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

conflictos y trastornos. Los más frecuentes relacionados con la alimentación son:

**Anorexia:** desgana por la comida o falta anormal de apetito. Puede aparecer entre los 5 y 8 meses (progresiva o súbitamente). Debido en algunos casos por cambios en la dieta (destete, introducción de nuevos alimentos,...). Pueden aparecer dos formas de anorexia:

- **Anorexia simple:** aparece como un trastorno reactivo pasajero.
- **Anorexia mental grave:** que conlleva otros trastornos como sueño, cóleras, espasmos de sollozos... Los vómitos son frecuentes y en estos casos es posible un retroceso somático, pero sin desarrollar una enfermedad específica.

**Bulimia:** constituye un grave trastorno. Apetito desmesurado. El sujeto que padece este trastorno ingiere gran cantidad de alimentos en poco tiempo.

**Caries:** en la aparición de la caries inciden la ingestión de alimentos azucarados, así como la falta de cuidado dental.

**Obesidad:** a veces se produce por la actitud de la madre que impone el ritmo de alimentación sin tener en cuenta los deseos del niño/a. Otras causas pueden ser de tipo genético y de un inadecuado balance entre la ingestión de alimentos y su gasto. Asimismo, influyen en la obesidad las comidas a destiempo.

**Enflaquecimiento:** proviene de una ausencia de alimentación, también por un inadecuado balance entre la ingesta y el gasto de alimentos. Cuando no se debe a la falta de alimentación, las causas generalmente son psicológicas, con lo cual estaríamos ante un caso de anorexia.

**Picar:** consiste en la 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, aunque en ocasiones puede persistir, lo cual indicaría la necesidad de tratamiento específico.

**Rumiación:** se manifiesta por la 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. Se puede observar una 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/a. 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.

#### • **LAS HORAS DE COMER COMO MOMENTOS EDUCATIVOS.**

La planificación de las experiencias de alimentación y nutrición en los centros consiste en líneas generales en:

- **Personalización:** el educador debe procurar que el tema de alimentos y nutrición se convierta en algo vivo para el niño. Es la *nutrición individual* lo que nos interesa. Ésta se determina mediante preguntas y observaciones, a través de las cuales el educador investigará el nivel de conocimiento previo que posean los alumnos acerca de alimentos y nutrición. Posteriormente se informará (con entrevistas a los padres) de aquellos alimentos típicos que cada niño/a conoce.

Hay que hacer hincapié en la importancia de mantener una dieta equilibrada que posibilite el normal desarrollo y crecimiento de los niños/as, y promover la participación de los padres en el Centro a la hora de comer o colaborando en la cocina con los *talleres de trabajo* de las sesiones de educación para la alimentación.

El educador debe en todo momento proporcionar al niño/a muchas experiencias concretas y directas con las comidas. Éstas les enseñarán más sobre alimentación y nutrición que muchas fotos o películas, por lo que es preferible tener menos experiencias pero con alimentos reales, a tener muchas experiencias con otros elementos. La oportunidad para ver, tocar, degustar y oler los alimentos produce una impresión perdurable en los niños/as.

- **Simplificación:** hay que simplificar los conceptos de alimentación y de nutrición para que se nivelen con su capacidad cognitiva particular; los niños/as conocen bien algunos alimentos pero desconocen otros. Pensemos que el comer se relaciona con su salud, energía, crecimiento y bienestar general.
- **Escenificación:** la participación de progenitores y docentes despertará en los niños/as mayor interés sobre los alimentos y la nutrición. Para escenificar en el aula se puede decorar (con la participación de los alumnos) con fotos de alimentos, restaurantes, supermercados,... y practicar juegos y canciones que traten de este tema.
- **Movilización:** el docente debe aprovechar los recursos disponibles, humanos y materiales, para que los niños/as capten conceptos de alimentación y nutrición. El primer recurso es el propio docente, pues sirve de modelo de hábitos de alimentación que desea fomentar en los niños/as. Las orientaciones generales a desarrollar serán:

- ◆ **Función del educador: seleccionar los hábitos que desee fomentar en los niños/as y temporalizarlos (de manera flexible) sin exigir al niño/a avances inesperados.**
- ◆ **No coartar al niño/a: sino que sea él quien experimente sensaciones para el desarrollo de éstos hábitos, valorando en todo momento los esfuerzos que realice.**
- ◆ **Establecer un clima de afecto y diálogo. La comida tiene tanto de acto individual como social y los niños/as han de percibirlo así.**
- ◆ **Es importante que la hora de la comida no se convierta en una amenaza para el niño/a, pero tampoco en angustia para el adulto. Por lo tanto, importa no perder nunca la calma.**
- ◆ **Valorar cada esfuerzo logrado adquiriendo el hábito, reforzándolo, especialmente cuando le haya costado mucho trabajo adquirirlo.**

Resulta también importante establecer un clima de diálogo constante con los padres, en torno a aquellos hábitos en los que la experiencia permite constatar que hay dificultad por parte de los niños/as.

Los momentos de la comida pueden ser lugares privilegiados de aprendizaje, donde se desarrollan actividades relacionadas con centros de interés, unidades didácticas, proyectos de trabajo, etc.

Estos momentos pueden ser aprovechados para el aprendizaje de contenidos cognitivos, procedimentales y actitudinales entre otros.

- **Cognitivos:**

- Higiene y limpieza y su relación con el bienestar personal.
- Alimentos y hábitos de alimentación: tipos de alimentos (saludables y no saludables).
- Distribución de comidas durante la jornada.
- Enfermedades relacionadas con la alimentación.
- Limpieza e higiene y orden en los distintos espacios y su relación con el bienestar y la salud.

- **Procedimentales:**

- ◆ Cuidado y limpieza con relación a la comida (cepillado de dientes, lavado de manos, limpieza de utensilios).
- ◆ Hábitos relacionados con el acto de comer: utilización progresiva correcta de utensilios.
- ◆ Puesta en práctica de hábitos antes y después de las comidas.
- ◆ Colaboración en las tareas relacionadas con el acto de comer.



- **Actitudinales:**

- ◆ Gusto por la limpieza tanto corporal como de utensilios e instalaciones.
- ◆ Aceptación de normas establecidas de comportamiento durante las comidas.

El trabajo de los diferentes contenidos que hemos considerado facilitará la progresiva autonomía del niño/a con relación a su alimentación.

- **BIBLIOGRAFÍA.**

AJURIAGUERRA, J., **La esfera oroalimentaria**. 1980.

DECRETO 107/92 por el que se establece el currículum de la Ed. Infantil para Andalucía.

DISEÑOS CURRICULARES BÁSICOS.

RIGAL, R., **Motricidad humana**. 1987.

**PLANTEAMIENTO DIDÁCTICO (Temas 8 y 9)**

**Desarrollo de hábitos higiénicos y alimentarios**

◆ **RELACIÓN DEL TEMA CON EL DISEÑO CURRICULAR**

En el Decreto 107/92, en el ámbito de Identidad y Autonomía Personal, en el bloque de la salud y el cuidado de uno mismo, dice: *El aprecio por su propio cuerpo y el placer experimentado al recibir cuidados, generará en los niños el gusto por la limpieza y deseos de sentirse bien. El equipo educativo ha de preocuparse de que la atención a las necesidades de los niños y sus cuidados despierten el interés por el mantenimiento de la salud y el bienestar y se facilite de esta manera la adquisición de hábitos.*

En el citado Decreto, en su apartado de objetivos:

- *Desarrollar una autonomía progresiva en la realización de las actividades habituales por medio del conocimiento y dominio creciente del propio cuerpo, de la capacidad de iniciativas y de la adquisición de los hábitos básicos de cuidado de la salud y el bienestar.*

Además en el PC una de las finalidades que se marcan es **desarrollar en los niños hábitos higiénicos y alimenticios favorables**, por tanto el equipo de Educación Infantil ha decidido que la mejor forma de cumplir esta finalidad es iniciar a los niños desde su entrada en la escuela.

◆ **GRUPO DE ALUMNOS A LOS QUE VA DIRIGIDO EL PLANTEAMIENTO**

Son 20 niños de 3 años. Forman parte de un colegio de dos líneas, 6 de Infantil y 12 de Primaria, dos por nivel. La escuela está situada en un barrio periférico con nivel económico, socio-cultural y educativo medio.

Cuenta con especialistas de música, religión, inglés, audición y lenguaje y educación especial. En mi grupo de alumnos entra una hora a la semana el especialista de música.

Tendremos en cuenta el desarrollo evolutivo, para adecuar las actividades el desarrollo evolutivo, para adecuar las actividades y saber que cosas pueden realizar ellos solos y que cosas pueden realizar con ayuda.

**Desarrollo psicomotor**

El niño de 3 años muestra una mejora considerable en la coordinación de sus movimientos, en especial del salto y la carrera. De manera progresiva en sus desplazamientos aparece el galope y el salto sobre un solo pie.

Entre los 3 y 4 años perfecciona la imagen global de su cuerpo y progresivamente añade nuevos elementos segmentarios a este esquema corporal ya formado.

### **Desarrollo cognitivo**

El pensamiento del niño de 3 años se desarrolla en relación directa con el egocentrismo emocional.

Después de la aparición de la función simbólica (2–3 años) y del consecuente juego simbólico el niño sigue mostrando dificultad para diferenciar la realidad de la fantasía.

El desarrollo lógico–matemático parte del centraje y la irreversibilidad.

### **Desarrollo del lenguaje**

Partiendo de un lenguaje telegráfico, con el que el niño/a formula pequeñas frases, progresivamente madura y crece hacia el lenguaje socializado. De los 3 a los 4 años, utiliza y reconoce un vocabulario formado por entre 900 y 1200 palabras. En su vocabulario habitual predominan los nombres y los pronombres personales, yo, tu y él/ella, utilizándolos de forma correcta. Emplea también los plurales y los tiempos verbales referidos al pasado.

### **Desarrollo personal–social**

El niño de 3 años pasa por una etapa egocéntrica en la que todo gira a su alrededor. Simultáneamente empieza a tomar conciencia del propio yo y de su aceptación y estima.

El reconocimiento de su individualidad viene determinado por los adultos, hasta ahora sólo con sus familiares (padre–madre) y a partir de ahora también con la maestra/o.

Considera las acciones como buenas o malas según sean indicadas por los adultos. Tiende a evitar que su conducta sea rechazada y a esperar premios adoptando los comportamientos que gustan a las personas que sean significativos para ellos.

## **♦ ÁMBITOS DE ACTUACIÓN EDUCATIVA EN QUE VA A CONSISTIR NUESTRA ACTUACIÓN**

### **Objetivos**

El Decreto 107/92 que desarrolla las enseñanzas para Educación Infantil en Andalucía establece:

- *Desarrollar una autonomía progresiva en la realización de las actividades habituales, por medio del conocimiento y dominio creciente del propio cuerpo, de la capacidad de asumir iniciativas y de la adquisición de los hábitos básicos de cuidado de la salud y el bienestar.*

### **Objetivos didácticos**

- Adquirir hábitos y destrezas en relación con la higiene personal.
- Adquirir hábitos y destrezas en relación con la alimentación.
- Educar en la alimentación: fomentar los buenos hábitos dietéticos.
- Crear hábitos de limpieza y orden.

## Contenidos

### • Conceptos

- ◆ Higiene y limpieza: utensilios.
- ◆ Limpieza e higiene y orden en los distintos espacios.
- ◆ Alimentos y hábitos de alimentación: algunos tipos de alimentos saludables, no saludables.
- ◆ Comida equilibrada a horas fijadas.

### ◆ Procedimientos

- ◇ Aprender a lavarse las manos.
- ◇ Puesta en práctica de hábitos antes y después de las comidas y después de ir al servicio.
- ◇ Cerrar el grifo después de utilizarlo.
- ◇ Hacer uso autónomo del servicio sin necesidad de que le acompañe el adulto.
- ◇ Limpiarse el culete y los mocos por sí mismo.
- ◇ Sentir la necesidad de lavarse cuando esté sucio.
- ◇ Colaboración en las tareas relacionadas con el acto de comer.

### ◆ Aptitudes

- ◇ Gusto por la limpieza tanto corporal como de utensilios e instalaciones.
- ◇ Aceptación de las normas establecidas de comportamiento durante las comidas.

### Pautas metodológicas

La adquisición de hábitos relacionados con la alimentación y la higiene formar parte del tema transversal **Educación para la salud**. Debido a ello será contemplado a lo largo de todas las áreas curriculares de una manera continuada, es decir los trabajaremos a lo largo de todo el curso.

Para los hábitos de higiene y alimentación utilizaremos las rutinas diarias: la hora del desayuno, la hora de recoger los materiales o juguetes que hemos utilizado,...

En relación al conocimiento de algunos alimentos, si partiremos de un Centro de Interés.

Las pautas metodológicas para la adquisición de hábitos son las que ya hemos nombrado en el tema expuesto:

- ◆ Planteamiento de un programa previo, es lo que estoy haciendo ahora.
- ◆ Regularidad y ritmo, establecer un horario, y además repetirlo rutinariamente.
- ◆ Goce o deleite (motivación) intentaremos motivar al niño para que el hábito le suministre al niño/a satisfacción.
- ◆ Ecuanimidad y comprensión de mi parte y el niño/a, ya que tendremos que respetar su ritmo, sin agobiarlo.
- ◆ Asociación de situaciones preorganizadas. Éstas son las rutinas diarias.
- ◆ Buen ejemplo. Dado que el niño/a imita el comportamiento de los mayores.

Las pautas metodológicas generales que imperaran en todas las actividades de los niños/as serán:

- ◆ **Globalizadas:** partiremos de los intereses de los niños/as, por ejemplo utilizaremos la atracción que sienten por el agua para formar los hábitos de higiene.
- ◆ **Significativas:** partiremos de los conocimientos previos de los niños/as, utilizando las iniciativas de ellos y proponiendo actividades motivadoras que les permitan relacionar los conocimientos nuevos con los que ya tenían.
- ◆ **Activas:** propondremos experiencias variadas que permitan al niño/a aplicar y construir sus

propios esquemas.

- ◆ **Lúdicas:** ya que el juego favorece la elaboración y desarrollo de las estructuras de conocimiento.

### **Actividades**

Al principio de curso y después del período de adaptación les contaremos un cuento que contenga los hábitos que pretendemos que adquieran, por ejemplo *María, ya come y se lava sola*. A partir de aquí les haremos preguntas relacionadas con la adquisición de hábitos, por ejemplo:

- ◆ ¿Quién sabe lavarse las manos sólo?
- ◆ ¿Cómo se hace?
- ◆ ¿Quién come sólo?, ¿Qué cosas comes solo?.
- ◆ ....

De toda la información extraída sabremos de qué punto hemos de partir para la adquisición de los hábitos.

- ◇ **Juegos de mímica.**  
*Vamos a jugar a que nos lavamos las manos:*
- ◇ Nos subimos las mangas para no mojárnoslas.
- ◇ Abrimos el grifo.
- ◇ Cogemos el jabón.
- ◇ Ponemos las manos bajo el grifo.
- ◇ Nos frotamos con el jabón.
- ◇ Dejamos el jabón.
- ◇ Frotamos muy bien las manos.
- ◇ Aclaremos las manos.
- ◇ Cerramos el grifo.
- ◇ Nos secamos las manos.

Este juego se realizará varias veces, cuando veamos que la mayoría de los niños/as controlan lo que hay que hacer iremos todos con orden al cuarto de baño a lavarnos

las manos. Lo hará uno por uno y los demás irán verbalizando lo que hace. En grupo se hará al principio hasta que veamos que la mayoría domina la técnica. Luego irán en grupos pequeños o conforme vayan terminando la actividad previa al desayuno

Terminado el  
desayuno vemos  
como ha quedado  
nuestra mesa,  
¿limpia o sucia?. La  
limpiamos con una  
bayeta o toallitas.



































