

## La educación alimentaria en los primeros años de vida

**Autora: Lic. María Hernández Montequín**

**Centro de procedencia: Instituto Superior Pedagógico “Rafael María de Mendive”**

### **Resumen:**

Este artículo aborda el tema de la alimentación de nuestros niños/as, la cual forman parte del Programa Educativo con a finalidad de mejorar su estado de educación, salud y nutrición en los Centros Educativos y un poco mas allá, lo que se hace mas intensiva a la comunidad y a la familia.

### **Abstract:**

This article approaches the topic of feeding our children, which is part of the Educational Program with to purpose of improving education, health and nutrition in the Educational Centers, and a little further, which is made more intensive in the community and the family.

### **Nutrición y alimentación**

La Educación Nutricional, es parte de la educación integral, una correcta alimentación, además de satisfacer las necesidades biológicas del organismo, propicia el correcto crecimiento y desarrollo físico y mental, mantiene un estado óptimo de salud. Significando y enalteciendo la esencia social del hombre.

La alimentación reviste gran importancia como una de las alternativas de la salud. La relación entre la dieta y la Salud Pública debe enmarcarse en el contexto de la promoción de la salud, donde la salud es responsabilidad de cada ciudadano por lo que debe estar equipado de conocimientos que permiten asumir este papel.

La alimentación y la nutrición son dos formas que tienen sus diferencias:

<b>NUTRICION.</b>	<b>ALIMENTACION.</b>
Proceso metabólico involuntario por los cuales el cuerpo humano procura la obtención de energía.	Proceso voluntario por el cual nos procuramos el alimento para mantener vida, influenciado por factores sociales, económicos, culturales y otros.

No es posible una calidad alimentaría sin una adecuada cultura alimentaría, para la promoción de hábitos alimentarios desde las primeras edades, se hace necesario profundizar en el carácter social de la nutrición, así como la concepción Bio-Psico-Social del hombre.

Desde las primeras edades, la formación de hábitos alimentarios adquiere enorme significación, por lo que constituye una vía importante para la instauración de las primeras normas morales que la sociedad le plantea a los niños/as, los hábitos constituyen una premisa valiosa en la formación de las cualidades de la personalidad.

**-LA CULTURA ALIMENTARIA ES UN PROCESO POR ETAPA QUE DEBE**

## **COMENZAR DESDE EL NACIMIENTO.**

Para promover la promoción de hábitos alimentarios se hace necesario conocer algunas de las peculiaridades del desarrollo neuromotor del aparato gastrointestinal, así como el proceso de maduración durante los primeros seis meses de vida, desarrollar sistemáticamente hábitos tendientes a cumplimentar el régimen de vida para cada edad.

### **Hábitos: Su importancia en la educación infantil.**

Se llama HABITOS a la forma de reaccionar frente a una determinada situación, obtenida a traves de un entrenamiento sistemático, cuando se comienza intencionalmente su formación, el sujeto aprende general y progresivamente, una vez afianzado el mismo se produce de forma automática sin necesidad de pensar en lo que se esta haciendo, por lo que es necesario que los hábitos que se formen sean positivos, correctos y persigan un fin verdadero, al ser perdurables los mismos se transforman en costumbres que pueden ser útiles al desarrollo del niño/a, estas si se arraigan pueden constituir rasgos relativamente constante de la personalidad.

Resulta imprescindible para la formación de hábitos alimentarios en los niños/as mantener condiciones estables y necesarias, para el desarrollo de este proceso, es importante mantener el estricto cumplimiento del habito aprendido durante bastante tiempo, al efectuar el aprendizaje deben explicarse las razones de por que es necesario actuar de la manera indicada y tratar de estimular al niño/a en los adelantos que vaya observando diariamente.

Al igual que otras formaciones psicológicas, los hábitos están relacionados con los periodos sensitivos del desarrollo, o sea aquellas etapas que son mas propicias para el surgimiento de cualidades psíquicas, por lo que al niño/a deben proporcionarle desde etapas tempranas estímulos y experiencias, visuales, táctiles y olfatorias agradables con diferentes alimentos, como frutas y vegetales creando engramas sensoriales, conexiones que quedan como huellas en su cerebro, condicionándolo favorablemente para su posterior aceptación e incorporación de los mismos a su dieta habitual, además indirectamente se esta propiciando un desarrollo intelectual general e integral del niño/a, los estímulos se convierten en fuente de desarrollo de su capacidad sensorceptual y en discriminatoria, así como, de su lenguaje y la riqueza de su vocabulario.

### **Disfrutamos comer juntos en un ambiente agradable.**

Un ambiente agradable estimula en el niño/a una actitud favorable para la alimentación. El ambiente en la mesa debe ser tranquilo y libre de prisa, ansiedad o disgusto; si el niño/a no quiere comer el resto de la familia puede continuar comiendo sin darle mayor importancia.

Es a traves de la relación con el adulto que los niños/as se apropian de la experiencia histórico/social, la familia en un primer momento, es un intermediario indispensable para la transmisión de la herencia cultural de su grupo de pertenencia y de la sociedad en que vive, en esta interacción se adoptan determinadas aptitudes, costumbres y hábitos alimentarios influenciados por la practica de la alimentación de la familia. Un recurso fuerte con carácter educativo es la participación del niño/a en la planificación, selección, compra, preparación y consumo de alimentos, el adulto puede aprovechar para explicar

la calidad nutritiva de los diferentes alimentos, así como su contribución para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud.

La familia constituye un marco propicio para llevar a cabo un programa de Educación Alimentaria Nutricional, y permite formar y fortalecer hábitos alimentarios correctos para elevar la calidad de vida, es en esta etapa donde ocurren los procesos de crecimientos y desarrollo interrelacionados con cierta dependencia de factores genéticos y ambientales, por lo que la educación y estimulación para la formación de hábitos alimentarios son una vía que incide en la salud.

### **Bibliografía**

- Educación Alimentaria, nutricional e higiene de los alimentos. Manual de capacitación. Ministerio de Salud Pública. La Habana Cuba 2004 Pág.167.
- Nutrición y Vida: Manual para la atención alimentaria y Nutricional en personas viviendo con VIH/Sida. Sustituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. La Habana 2004. Pág. 26-60.
- Simientes 1-86
- Manual Educación Formal Pág. 95 y 96.