

4

Alimentación en el Nivel de Educación Inicial

Nutriendo conciencias
en las escuelas
para el Buen Vivir



Orientaciones para
la maestra y el maestro

“Educación para la liberación es lo que necesitamos”

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'H' followed by a series of loops and a long horizontal stroke at the bottom.

Hugo Rafael Chávez Frías

Presidente Constitucional de la República Bolivariana de Venezuela
Conferimiento del Doctorado Honoris Causa de la Universidad Mayor de San Andrés,
y medalla “Mariscal Andrés de Santa Cruz” al Presidente Chávez
La Paz, 23 de Enero

Colección Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir

- LIBRO 1: Trompo de los Alimentos
- LIBRO 2: Manipulación Higiénica de los Alimentos
- LIBRO 3: Lactancia Materna
- LIBRO 4: Alimentación en el Nivel de Educación Inicial
- LIBRO 5: Alimentación en el Nivel de Educación Primaria
- LIBRO 6: Publicidad y Alimentación
- LIBRO 7: Marco Legal en la Alimentación





Ministerio del Poder Popular para la Alimentación

MINISTRO

Gral. Carlos Osorio

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN

COORDINACIÓN GENERAL

Marilyn Di Luca, Diana Calderón, Ailyn Adames,
María Mercedes Alayón, América Pirela, Carmen
Alicia Mendoza.

COORDINACIÓN TÉCNICA

Dirección de Educación

COMITÉ REDACTOR MULTIDISCIPLINARIO

Lysbhatt Reyes, Margarita Palacios M., Yosmar
Briceño, María Fernanda Dos Santos, Lucy
Romero, Idelmar Calderón, Marlene Da Mata,
Victoria Ordosgoitti, Verónica Sandoval, Ana
Díaz, Leonardo Perdomo, Evely Martínez,
Maillet Allen, Jesaida Silvera, Betzaida López,
Yolihect Inojosa, Wendy Sandoval, Carmen
Figuera, Leisdir Bernal, Tannys Tapias, Irma
Perdomo, Aimara Villanueva.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Andrea Miranda

ILUSTRACIÓN

Cruz Manuel Noguera

EDICIÓN

José Joaquín Flores

COLECCIÓN

Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir

Ministerio del Poder Popular para la Alimentación.
Instituto Nacional de Nutrición, Av. Baralt,
Esq. El Carmen Edif. INN. Caracas, República
Bolivariana de Venezuela 2011. Teléfonos:
483.19.52/481.70.03/481.82.54.

ISBN:

Colección "Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir": **978-980-6129-57-3**

Alimentación en el Nivel de Educación Inicial: **978-980-6129-61-0**

Depósito Legal: **lf20320113632779**

Primera Edición.

Tiraje: 1.000 ejemplares.

Impreso en:

Inversiones Innova Pro 811, C.A. Caracas



Ministerio del Poder Popular para la Educación

MINISTRA

Profa. Maryann del Carmen Hanson Flores.

VICEMINISTERIO PARA LA ARTICULACIÓN DE LA EDUCACIÓN BOLIVARIANA

Prof. Conrado Rovero Mora.

VICEMINISTERIO PARA LA PARTICIPACIÓN Y APOYO ACADÉMICO

Profa. Trina Manrique.

DIRECCIÓN GENERAL DE CURRÍCULO

Profa. Maigualida Pinto Iriarte.

EQUIPO DE VALIDACIÓN


Viceministerio para la Articulación de la Educación Bolivariana: William Medina y Moralber Torres; Direcciones Generales del Ministerio del Poder Popular para la Educación: Currículo: Hildred Tovar y Nora Alvarado; Consultoría Jurídica: Flor Guedez; Educación Inicial: Nilda Palomares; Educación Primaria: Euridice Waramato, Irene Duarte y Marjorie Badema; Formación del Personal Docente: Yohoani Blanco; Dirección General de Supervisión Educativa: Miguel Angel Sánchez y cuarenta docentes coordinadores del Programa de Alimentación Escolar (PAE), pertenecientes a la Zona Educativa del Distrito Capital.



PRESENTACIÓN

El Gobierno Bolivariano a través del Ministerio del Poder Popular para la Alimentación presenta el siguiente libro, el quinto de la colección “Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir” que aborda el tema de la alimentación en la Educación Inicial, etapa fundamental que constituye el primer nivel educativo en la formación de la niña y el niño; en el que se emprenden junto con la familia y la comunidad, acciones, actividades y programas multidisciplinarios dirigidos a promover la salud, la alimentación y la nutrición como factores esenciales para propiciar el crecimiento y desarrollo de niñas y niños, su bienestar, calidad de estilos de vida y prácticas de nutrición adecuadas.

En el ámbito alimentario y nutricional, la Educación Inicial desarrolla una diversidad de conocimientos y experiencias, producto de los valores y significados que brindan los alimentos y la hora de las comidas, como una oportunidad para desarrollar la pedagogía de la alimentación en estas etapas, partiendo desde el embarazo, cuando el binomio madre- hija o hijo forman una unidad bio-psico-social de intercambio nutricional muy estrecho, continuando a partir del nacimiento con el fortalecimiento de la práctica de la Lactancia Materna, hasta la incorporación de la alimentación complementaria, la cual conforma un proceso que estimula la exploración y el aprendizaje, a través del contacto y la percepción de los alimentos y las comidas, con todos los sentidos: colores, formas, sabores, texturas y sonidos; la cual se modificará progresivamente de acuerdo al desarrollo evolutivo de la niña o el niño, utilizando el Trompo de los Alimentos como herramienta para favorecer una nutrición adecuada y vinculada con nuestra cultura alimentaria desde las primeras etapas de la vida.



En este sentido, la Educación Inicial cumple un rol muy importante en el desarrollo de las niñas y los niños, que repercute en la familia y la comunidad: al educarse y sensibilizarse con la práctica de la Lactancia Materna y estar plenamente conscientes de sus beneficios; al formar buenos hábitos de consumo nacidos de la práctica misma del buen comer en la escuela; al practicar normas de higiene desde las edades tempranas y al reconocer los alimentos autóctonos en el Trompo de los Alimentos; nuestras niñas y nuestros niños ejercerán la libertad que propicia el conocimiento, siendo modelos en sus propios hogares y para la comunidad a la que pertenece la escuela. De esta forma sembraremos un futuro mejor para las ciudadanas y ciudadanos que construirán el país del mañana... ¡La misión comienza hoy!

PRESENTACIÓN

ÍNDICE

El derecho a la alimentación de las niñas y los niños	1
El crecimiento y desarrollo de la niña y el niño en la etapa inicial	3
¿Cómo se evalúa el estado nutricional?	5
Tabulación de indicadores	11
Causas de la malnutrición	18
Consecuencias de la malnutrición	20
La alimentación de la niña y el niño en la Etapa Inicial	21
Beneficios de una alimentación variada y balanceada con el Trompo de los Alimentos	23
¿Cuánta energía necesitan las niñas y los niños de 0 a 6 años de edad?	24
¿Cómo cubrir los requerimientos de energía y nutrientes de 0 a 6 años de edad?	26
Número de raciones de alimentos por día recomendadas para la niña y el niño lactante y preescolar	27
Ideas y sugerencias para alimentar a niñas y niños	30
Formemos hábitos en nuestras niñas y niños	36
Factores que intervienen en la formación de hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludable	41
Características del desarrollo de las niñas y los niños y su relación con la formación de hábitos alimentarios	43
Hábitos de higiene personal en la Educación Inicial	54
A cocinar en la Educación Inicial. Una experiencia para disfrutar y aprender	56
Recetas sencillas	59
Alimentación en niñas y niños menores de seis años con condiciones especiales	66

Orientaciones educativas para el logro de una adecuada nutrición en la etapa inicial	68
¿Cómo organizar los espacios de aprendizajes en las etapas de maternal y preescolar?	69
En cuanto a la formación personal, social y comunicacional a la comunidad...	72
En cuanto a su desarrollo evolutivo ¿qué podemos hacer?	74
Estrategias sugeridas	77
Para las niñas y los niños de 1 a 2 años se sugiere: ¡Todas y todos a comer sano, qué rico!	78
Para las niñas y los niños de 2 a 3 años se sugiere: ¡Qué chévere es sentir!	79
Para las niñas y los niños de 3 a 6 años se sugiere: ¿Cómo son las frutas?	80
El Día Nacional de la Alimentación	81
¡Me gusta el huerto de mi preescolar!	82
¡Vamos a cocinar!	83
La lista de alimentos del mercado	84
Mi rompecabezas de Lactancia Materna	85
Anexos	86
Glosario	87
Referencias bibliográficas	89

El derecho a la alimentación de las niñas y los niños

Una de las etapas fundamentales del desarrollo evolutivo de las niñas y los niños es de 0 a 6 años de edad, en este lapso de tiempo se dan una serie de cambios de tipo físico, fisiológico, psicomotor y social, que requieren una atención integral de calidad, por lo que es fundamental la integración de actores sociales como la familia, la comunidad y los centros y escuelas de Educación Inicial, en sus etapas de maternal y preescolar, con sus dos vías de atención educativa: convencional y no convencional.

Una alimentación adecuada es parte esencial de esta atención integral. En la Convención sobre los Derechos del Niño en su artículo 24, se menciona que es función del Estado adoptar medidas para asegurar que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres, conozcan los principios básicos de la salud y la nutrición de los niños, las ventajas de la Lactancia Materna, la higiene y el saneamiento ambiental y las medidas de prevención de accidentes, tengan acceso a la educación pertinente y reciban apoyo en la aplicación de esos conocimientos desde los primeros años de vida.



Es importante considerar los factores de la dinámica social actual que condicionan el consumo de alimentos en las niñas y los niños en etapa inicial, en el cual predominan los alimentos con alto contenido calórico y baja calidad nutricional. Entre estos destacan:

- La incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar es una de las causas del abandono de la Lactancia Materna, lo cual también trae consigo, un menor tiempo de atención materna, en este periodo importante en que la alimentación requiere especial dedicación.
- Nueva estructura familiar.
- Influencia de la publicidad en los medios de comunicación, tema que se desarrolla en el libro de “Publicidad y Alimentación” de esta colección.
- Incorporación más temprana de las niñas y los niños al sistema educativo.
- Mayor posibilidad de las niñas y los niños en edad preescolar y escolar de elegir sus menús sin una



El crecimiento y desarrollo de la niña y el niño en la etapa inicial

En esta etapa las niñas y los niños experimentan cambios como consecuencia del crecimiento y desarrollo, dos fenómenos diferentes relacionados entre sí. El **crecimiento** es el aumento del número de células o del tamaño celular, que conlleva el aumento del tamaño de los tejidos y se mide por el incremento de peso y talla que experimenta la niña o el niño a medida que avanza en edad. En cambio, el **desarrollo** es el proceso que conduce a la diferenciación de esos tejidos y la adquisición de funciones de cada uno de ellos. Este se manifiesta por la adquisición de nuevas habilidades como gatear, caminar y hablar, entre otros.



En el primer año de vida se da la etapa de crecimiento más veloz que tiene el ser humano. Una niña o niño sano, nacido a término y con un peso normal, a los cuatro meses duplica el peso que tuvo al nacer y a los seis meses ha crecido en promedio 16 cm. Este crecimiento tan rápido, es diferente en niñas y niños en edad preescolar, pues existe una estabilidad en el crecimiento.

A medida que las niñas y los niños crecen, van adquiriendo habilidades que caracterizan cada edad. Así, a partir de los 2 años ya caminan con más firmeza y mayor rapidez, sus movimientos son más seguros, además de que aprenden a bajar y subir escaleras.

Desde el punto de vista físico, el desarrollo de estas habilidades ocurre gracias a la disminución de la grasa corporal, el incremento de la masa muscular y el aumento de la densidad ósea.

Durante esta etapa se aprende a conocer y seleccionar los alimentos y se da el proceso de maduración de las funciones digestivas (masticación y digestión). A través de la obtención de hábitos alimentarios saludables, y una participación regular en actividades físicas, se estima que la niña y el niño alcance un desarrollo físico y cognoscitivo óptimo y reduzca el riesgo de enfermedades crónicas.

Es importante tener presente que el crecimiento y desarrollo puede variar de una niña o un niño a otra u otro, por lo que es necesario hacer un seguimiento de estos procesos para evaluar que se estén dando de manera óptima.



¿Cómo se evalúa el estado nutricional?

Uno de los aspectos fundamentales para la evaluación nutricional es el conocimiento del consumo de alimentos en el hogar y en el preescolar: Las niñas y los niños menores de 2 años deben mantenerse recibiendo Lactancia Materna a libre demanda desde que nacen y Alimentación Complementaria adecuada desde el sexto mes (véase libro de Lactancia Materna).

Para conocer el consumo de alimentos de la niña o el niño, la y el docente deben hacer un registro lo más preciso posible de las preparaciones o comidas que han ingerido el día anterior, para esto debe buscar el apoyo de la madre, padre, representante y responsable. Una vez anotadas las preparaciones y las cantidades en medidas prácticas (tazas, cucharaditas, vasos, unidades) se puede verificar si el consumo corresponde con la recomendación para la edad. Puede usar el modelo que se presenta como anexo al final del libro para realizar el registro respectivo.

Otro de los aspectos es la evaluación del peso y talla de acuerdo a su edad. Luego de tomar estas medidas antropométricas y compararlas con valores de referencia, podremos evaluar si la niña o el niño presenta un crecimiento normal asociado a un peso de acuerdo a la edad y talla, o si presenta malnutrición ya sea por déficit o por exceso.

Es importante agregar que de existir algún factor de riesgo para el estado nutricional de la niña o el niño como peso y talla bajo para la edad, así como peso y talla excesivo para la edad. Se debe recomendar a los representantes que acudan a una evaluación médica y nutricional que arrojará mayor información que será fundamental para evitar la aparición de enfermedades asociadas a esta malnutrición.

Por ser la talla un aspecto multifactorial resulta difícil predecir cuánto debe crecer una niña o un niño. Es común que las familias de talla alta tengan hijas o hijos altos y las familias de talla baja los tengan bajos. Por lo tanto, la talla es un factor hereditario, pero para alcanzar el **potencial genético de crecimiento** deben darse las condiciones óptimas, ya que el mismo está influenciado por muchos factores externos. De manera que las condiciones del medio ambiente, en especial la alimentación y la nutrición son los aspectos más determinantes del crecimiento después de la herencia.

Para evaluar el crecimiento de la niña y el niño es necesario conocer la edad y algunas dimensiones corporales con ayuda de la antropometría. Estas medidas son muy importantes porque son sencillas y prácticas, por lo tanto se requiere que las y los docentes sepan medir correctamente, además de realizar el registro de tales medidas de la manera apropiada, para ello se sugiere seguir las siguientes recomendaciones:

Según el INN, la antropometría es un compendio de técnicas que permiten el estudio de las dimensiones del cuerpo humano. Por medio de estas se determinan varias medidas sencillas en las niñas y los niños, como peso y talla. Los datos obtenidos se comparan con tablas o gráficos que muestran los valores considerados normales para la edad, de esta manera se evalúa el crecimiento y desarrollo en un momento determinado.



Recomendaciones para tomar el peso:

- Hacerlo en el transcurso de la mañana, preferiblemente en ayunas.
- La balanza debe ubicarse en un lugar plano y sin desniveles, verificando que esté calibrada (es decir, la aguja debe marcar cero).
- Al momento de pesar, la niña o el niño debe quedarse sin ropa alguna. Si esto no es posible, debe estar en ropa interior, sin zapatos ni medias.

Cómo registrar el peso:

Para el registro del peso, se recomienda que se haga con cinco cifras, en las dos primeras se registra el peso en kilogramos (kg), y en las tres últimas se colocan los gramos (g). Por ejemplo: si un niño pesa 45,8 kg, se registrará así:

4	5	8	0	0
---	---	---	---	---

Para pesar niñas y niños menores de 2 años

- Las niñas y los niños menores de 2 años se colocan en la balanza desnudos o con ropa interior muy liviana. Si fuese pesado con pañales se debe restar el peso de estos del peso total registrado, ya que los datos de referencia para los lactantes se basan en el peso sin ropa.
- La lectura del peso se debe efectuar cuando a la niña o el niño no lo esté sosteniendo ninguna persona y esté colocado en el centro de la balanza pediátrica, acostado y sin moverse. En aquellas situaciones en que no se disponga del instrumento, se puede obtener la pesada por diferencia de la siguiente forma: Se coloca al acompañante en la balanza de adultos, se anota el peso y luego se pesa al acompañante con la niña o el niño en brazos y se anota ese valor, el peso del mismo será igual al peso del acompañante con la niña o el niño en brazos menos el peso del acompañante.
- La anotación del peso debe ser en kilogramos y gramos.



Para pesar a niñas y niños mayores de 2 años:

- Coloque a la niña o el niño en el centro de la balanza.
- La niña o el niño debe estar derecho y con los brazos colocados a ambos lados del cuerpo.
- Verifique que no se mueva o coloque el talón o las puntas de los pies fuera de la balanza.



Recomendaciones para tomar la talla:

- Elegir un lugar bien iluminado.
- Colocar la balanza en un lugar plano y sin desniveles
- Disponer de una pared lisa.
- Que la niña o el niño no tenga ningún accesorio en la cabeza tales como cintillo, gorra, moños, entre otros, que puedan impedir la medición.

Para medir la talla en menores de 2 años:

- La longitud se mide en posición acostada.
- Se recomienda que esta medición la realicen dos personas.
- La niña o el niño se coloca acostado boca arriba.
- Una persona le sostiene la cabeza de modo que la niña o el niño fije la mirada hacia arriba, cerciorándose que la parte superior de la cabeza se apoye en la tabla fija del aparato de medición (infantómetro o tallímetro de madera). La otra persona (el medidor) mantiene las piernas extendidas colocando su mano izquierda sobre las rodillas de la niña o el niño y con la mano derecha mueve la tabla deslizante del instrumento de medición, hasta hacer contacto completo con las plantas de ambos pies de la niña o el niño (de talón a punta).
- Chequear la escala del instrumento y anotar la medición en centímetros, tal como se explicó anteriormente.
- Los datos obtenidos y la edad de las niñas y los niños evaluados sirven para hacer la comparación con valores de referencia, como los que se presentan más adelante:

Para medir la talla en mayores de 2 años

- Prepare una plomada, utilizando un objeto pesado como una piedra, atado a un hilo grueso (pabilo o guaral). Péguela a la pared con cinta adhesiva. Esto sirve para asegurar que la cinta quede totalmente recta.
- Coloque la cinta métrica al lado de la plomada, asegurándola con cinta adhesiva.
- Coloque al niño o la niña de espaldas a la cinta métrica, con los pies descalzos y los talones juntos tocando la pared con la punta de los pies formando una V.
- Vigilar que la niña o el niño no flexione las piernas y mantenga la espalda derecha.
- Colocar la escuadra contra la pared y en contacto con la parte superior de la cabeza de la niña o el niño, el cual debe estar mirando al frente a la hora de realizar la medición.
- La lectura se realiza en el punto de la cinta métrica que coincide con la escuadra.
- Anotar la cifra en centímetros. Si una niña mide 1,25 m se registra así:

1	2	5
---	---	---

Tabulación de indicadores

Después de realizar la medición del peso y la talla de la niña y el niño es necesario realizar la clasificación del estado nutricional para evaluar las acciones a llevar a cabo. Se debe hacer lo siguiente:

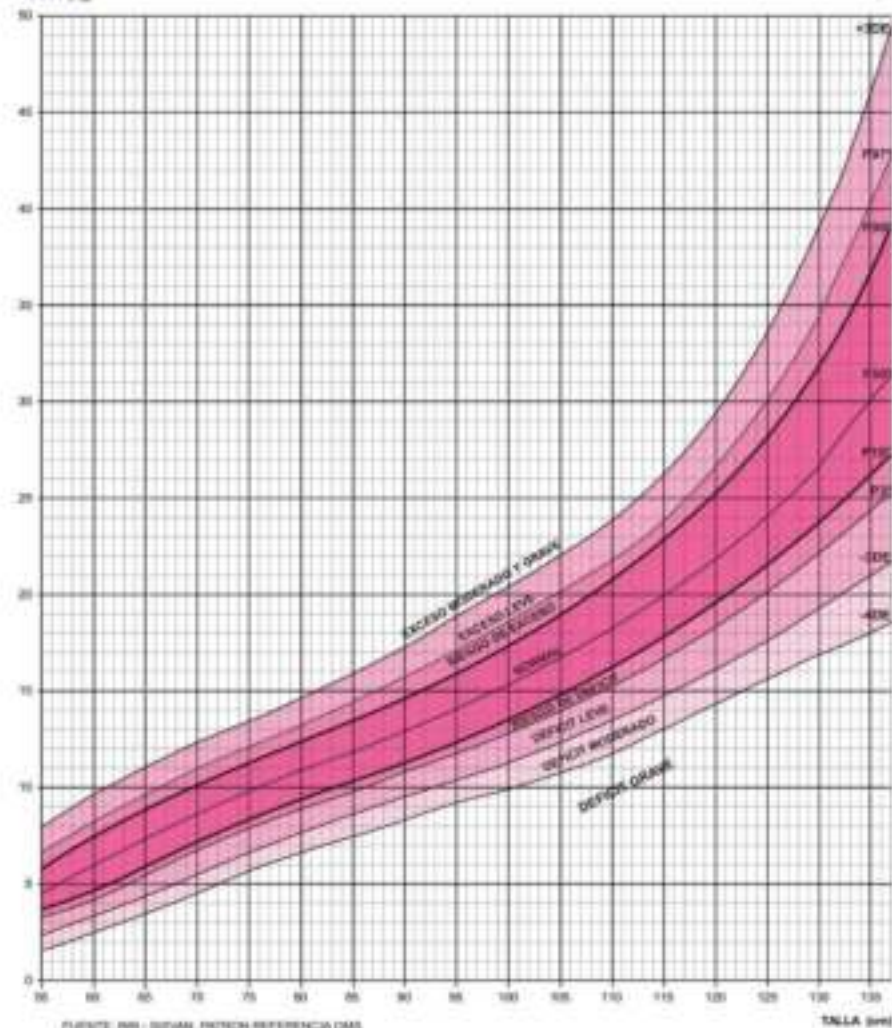
- Calcular la edad.
- Identificar en la parte inferior de la gráfica según el género del sujeto a evaluar, el punto de la línea horizontal correspondiente a la edad en años y meses si se trata de peso para la edad o talla para la edad.
- Identificar el punto correspondiente al valor de peso o de talla, según sea el caso, en la línea vertical de la izquierda.
- El punto se dibuja en la intersección que se forma al prolongar hacia la derecha una línea en sentido horizontal, a partir del valor de peso o talla, con otra línea vertical ascendente a partir de la edad en años y meses.
- En peso para la talla se sigue el mismo procedimiento pero en la línea horizontal de la parte inferior aparece el valor de la talla y en la vertical de la izquierda el valor del peso.
- En las gráficas se identifican las zonas con la clasificación del estado nutricional. Los valores que coincidan exactamente con la curva siempre se clasificarán en el rango inferior.

Para mayor información en la interpretación de las gráficas dirijase a la sede del Instituto Nacional de Nutrición más cercana a su comunidad.



PESO TALLA HEMBRAS

No. 1

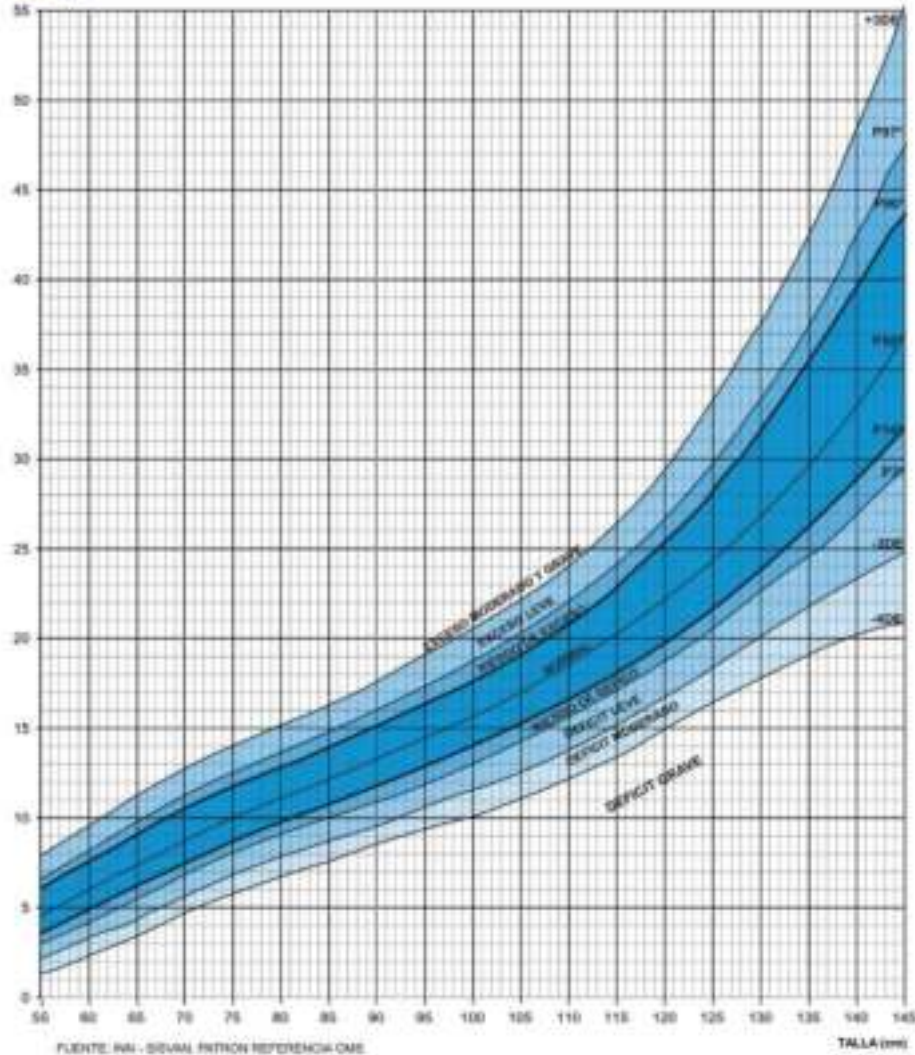




PESO (kg)

PESO TALLA VARONES

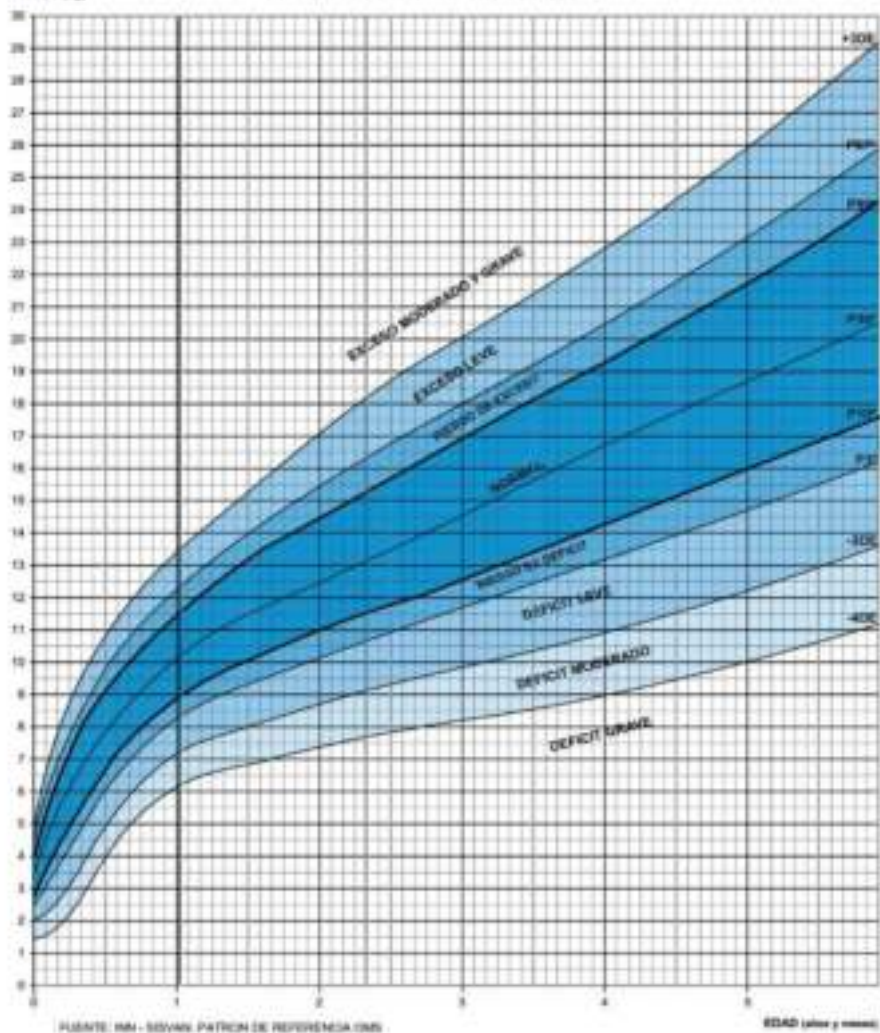
No. 2





PESO EDAD VARONES (0-5 AÑOS)

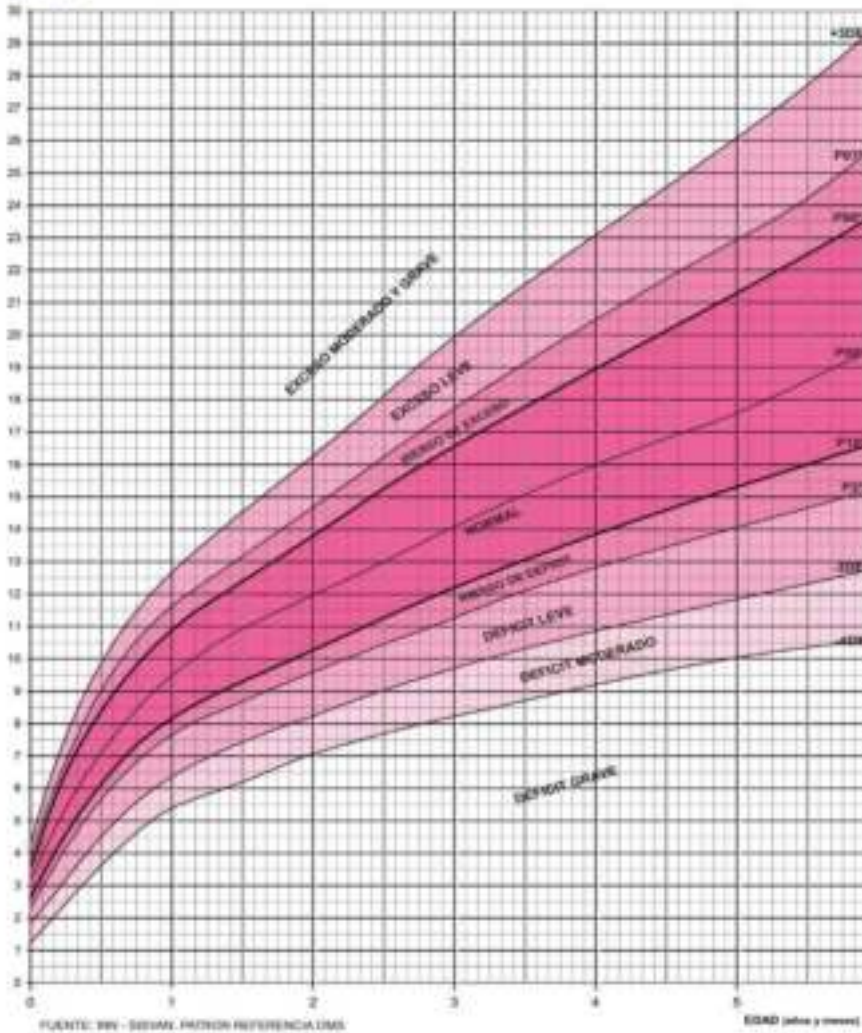
No. 3





PESO EDAD HEMBRAS (0-5 AÑOS)

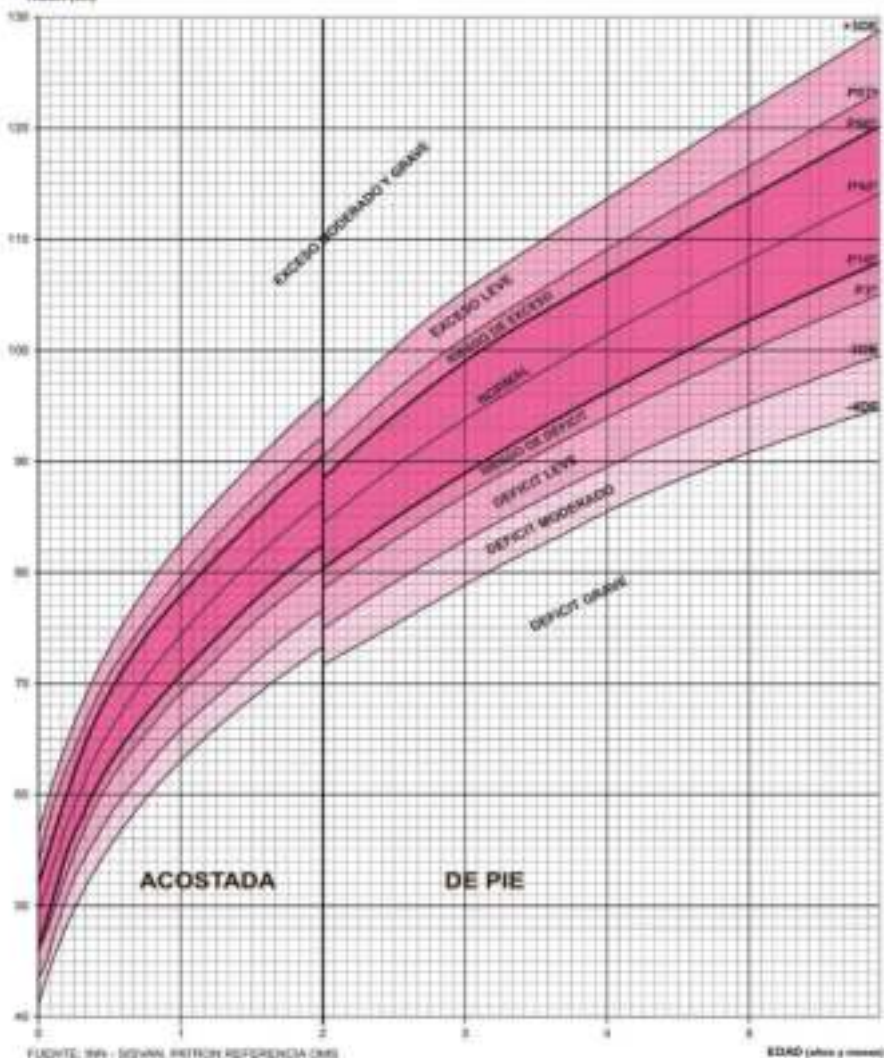
No. 5

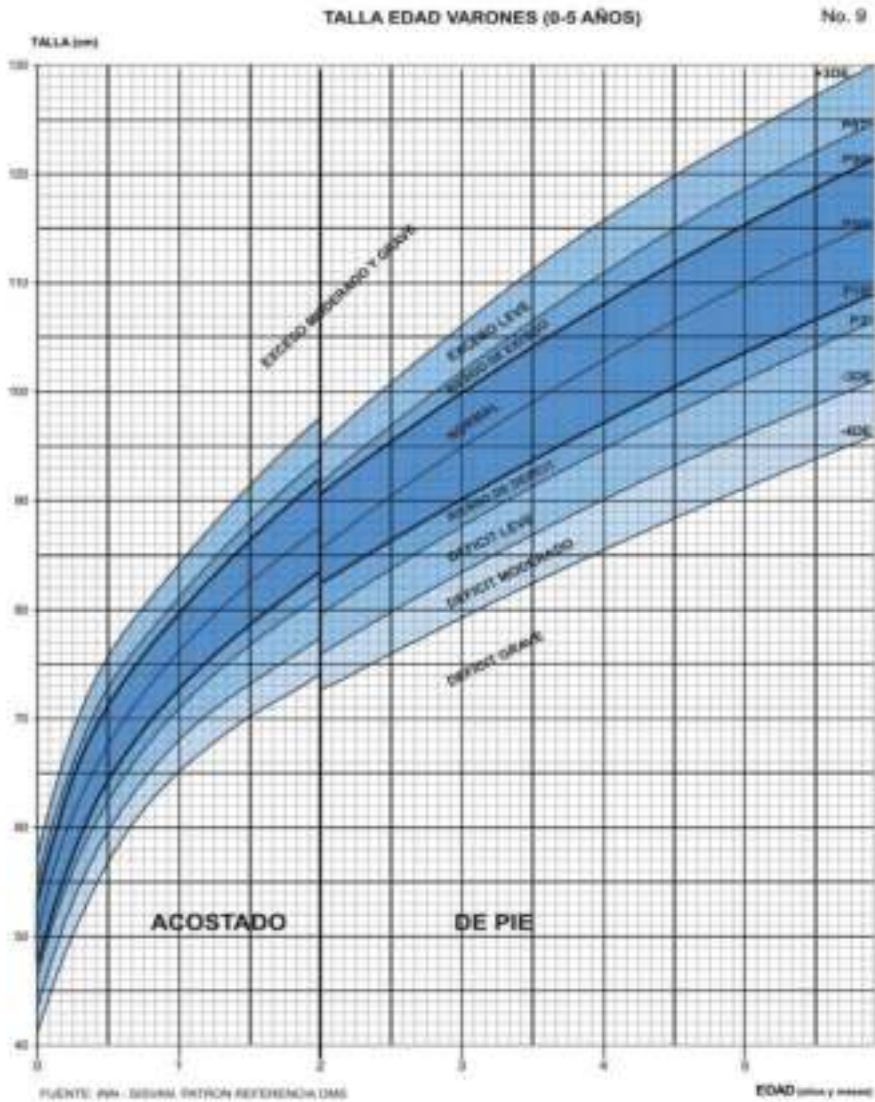




TALLA EDAD HEMBRAS (0-5 AÑOS)

No. 7





Causas de la malnutrición

La evaluación nutricional de la niña o el niño en la etapa inicial es imprescindible para evitar riesgos de malnutrición, que son situaciones en la que ciertas características que pueden ser temporales o no, propias de la niña o el niño o de su entorno, constituyen factores determinantes de alteraciones nutricionales por déficit o por exceso. A continuación se enumeran algunas de las causas de la malnutrición:

Factores de riesgo de malnutrición por déficit:

- En las y los menores de 2 años: La poca o ninguna ganancia de peso o la pérdida del mismo entre un mes y otro, es signo del destete temprano y la administración de teteros contaminados o con diluciones inadecuadas que pueden provocar enfermedades frecuentes. Todo esto a causa del desconocimiento de la madre sobre los beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva, la Alimentación Complementaria adecuada y la Manipulación Higiénica de Alimentos.
- Entre los 2 y 6 años de edad: La pérdida de peso puede ser provocada por la selección de poca variedad de alimentos, el consumo frecuente de alimentos poco nutritivos (golosinas y refrescos), infecciones continuas, entre otros. Unido a esto, la ingesta de alimentos contaminados dentro y fuera del hogar provoca la aparición de enfermedades parasitarias (diarreas) recurrentes que afectan la absorción de nutrientes en el organismo, provocando la alteración en el estado nutricional de las niñas y los niños, que puede traer como consecuencia la desnutrición.



Factores de riesgo de malnutrición por exceso:

- La poca práctica o el abandono de la Lactancia Materna Exclusiva (desde el nacimiento hasta los seis meses) y de la Lactancia Materna Complementada, a partir del sexto mes hasta los dos años, ocasiona la introducción temprana de otros alimentos y fórmulas infantiles con añadido de azúcares y cereales.
- Imitación por parte de la niña o el niño de hábitos alimentarios inadecuados del grupo familiar, tales como el consumo frecuente de alimentos de escaso valor nutritivo, como los dulces, refrescos alimentos refinados, frituras y chucherías, los cuales tienen un elevado contenido de grasas saturadas, colesterol, azúcares y colorantes artificiales.
- Práctica insuficiente de juegos recreativos en las y los lactantes y actividad física en niñas y niños de edad preescolar.

- Utilización del alimento como premio o recompensa.

Todas estas causas están influenciadas por aspectos socioculturales, el nivel educativo de los padres, así como la condición económica de la familia.



Consecuencias de la malnutrición

En relación a las consecuencias de la malnutrición se tiene que son muy variadas y afectan al organismo en general.

En el cuadro a continuación se presenta algunas de las consecuencias de un estado nutricional alterado por déficit o por exceso en niñas y niños en la etapa inicial.

Malnutrición por déficit	Malnutrición por exceso
<ul style="list-style-type: none"> • Retraso en el crecimiento. • Bajo peso • Anemias nutricionales • Apatía • Tristeza, llanto e irritabilidad. • Disminución en la motricidad de los lactantes y fatiga al jugar o realizar actividad física en las niñas y los niños de 2 a 6 años. • Infecciones a repetición • Problemas en el aprendizaje. • Desnutrición 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del área grasa y/o muscular. • Sobrepeso • Obesidad • Aumento del colesterol y triglicéridos. • Aumento del riesgo de padecer diabetes. • Predisposición a afecciones cardiovasculares y respiratorias. • Disminución de la motricidad en lactantes. La niña o el niño de 2 a 6 años se fatiga rápidamente al hacer actividad física o jugar enérgicamente. • Dificultades en el área socioemocional. • Problemas ortopédicos

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

La malnutrición representa un riesgo importante para el desarrollo de enfermedades en la etapa inicial que repercutirán en la vida adulta. De manera que el centro maternal, preescolar y la familia, así como el personal de salud y la comunidad deben

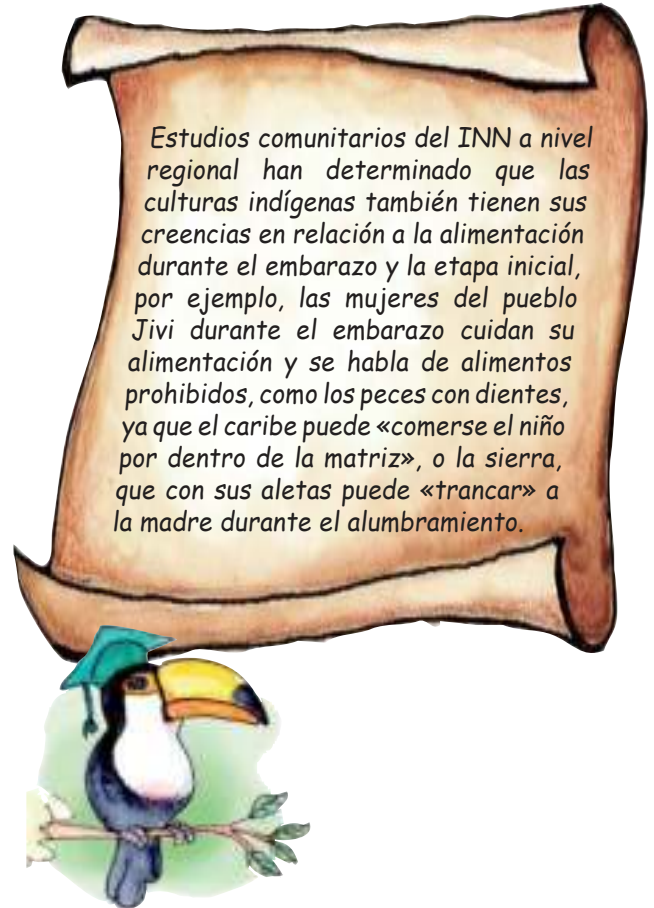
trabajar de manera conjunta en la vigilancia del crecimiento de la niña o el niño, así como sugerir y emplear todas las acciones que sean necesarias para promover y mantener su estado nutricional óptimo, además de prevenir su deterioro.

La alimentación de la niña y el niño en la etapa inicial

Pasos para una alimentación saludable:

La alimentación se inicia desde la etapa de gestación, donde la embarazada debe alimentarse de forma sana y balanceada para asegurar el crecimiento de la niña o el niño en formación, proteger su estado de salud y nutrición, además de brindarle la oportunidad de comenzar a conocer los sabores y sensaciones que proporcionan los alimentos desde el vientre materno

Desde el nacimiento la Lactancia Materna Exclusiva promueve una nutrición adecuada, el crecimiento y desarrollo integral de la niña y el niño. **A partir del sexto mes**, con la incorporación de la Alimentación Complementaria, **la niña y el niño** progresivamente evolucionan en su alimentación, incorporando poco a poco en su rutina alimentaria el Trompo de los Alimentos (Para más detalles revise el libro de Lactancia Materna de esta colección).



Teniendo en cuenta las características particulares y el ritmo del crecimiento y desarrollo evolutivo de cada niña y niño entre 0 y 6 años, una vez que se inicie la alimentación complementaria y en lo sucesivo es importante que la alimentación cumpla con las siguientes principios:

- **Suficiente:** en cantidad para cubrir los requerimientos nutricionales de energía, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua.
- **Adecuada en calidad:** para asegurar la salud y el bienestar que responda a las necesidades individuales de acuerdo al esquema de alimentación complementaria, a la edad, sexo y estado fisiológico de la niña o el niño.
- **Inocua:** libre de agentes patógenos y sustancias perjudiciales que puedan deteriorar la salud de la niña o el niño (Para mayor información sobre este aspecto consulte el libro de Manipulación Higienica de los Alimentos de esta colección).
- **Variada:** con la opción de combinar la diversidad que brinda el Trompo de los Alimentos, ofreciendo diferentes preparaciones, formas y consistencias de los alimentos en función de nuestra cultura alimentaria.

Beneficios de una alimentación variada y balanceada con el Trompo de los Alimentos en la etapa inicial

Una vez que la niña y el niño comienza su experiencia de aprendizaje con los alimentos ha llegado el momento de conocer poco a poco el Trompo de los Alimentos, iniciar el consumo de agua y considerar la oportunidad que ofrece la rutina en las horas de las comidas. La alimentación en esta etapa:

- Permite tener una mejor calidad de vida, fortalece el sistema inmunológico, lo protege de enfermedades infecciosas y también ayuda a prevenir desde la infancia la aparición de trastornos y enfermedades con base alimentaria y nutricional que se presentan posteriormente en la edad escolar y adulta.
- Contribuye en la maduración y desarrollo de los sistemas neuromuscular, gastrointestinal, renal e inmunológico, por medio de una transición gradual desde la Lactancia Materna, pasando por la Alimentación Complementaria, hasta la dieta mixta habitual de la niña y el niño mayor.
- Constituye junto con la Lactancia Materna la base para la formación de hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludable que promueven el intercambio y la consolidación de conocimientos, para su aplicación en la rutina escolar, familiar y en la comunidad.
- Ayuda en la formación de rutinas que favorecen una relación alimentaria sana y que promueve actitudes positivas en las niñas y los niños hacia una alimentación saludable.



¿Cuánta energía necesitan las niñas y los niños de 0 a 6 años de edad?

Los requerimientos de energía y nutrientes aumentan en los períodos de crecimiento acelerado y en una actividad física incrementada, tal como ocurre en el embarazo, los primeros años de la infancia y la adolescencia. La carencia o exceso de nutrientes en estas etapas puede acarrear alteraciones en el crecimiento y desarrollo.

Las niñas y los niños en edad inicial son un grupo de población “susceptible o de riesgo”, pues son etapas decisivas para el alcance de un adecuado estado nutricional en la edad adulta.

En la tabla a continuación se muestra el promedio de energía diaria que requieren las niñas y los niños recién nacidos hasta los 6 años de edad, en base a estudios llevados a cabo por el INN en población sana por grupos etarios de todo el territorio nacional.

Grupo de Edad	Energía (Kcal/día)
0 - 5,9 meses	640
6 - 12 meses	800
1 - 3 años	1.060
4 - 6 años	1.470

Fuente: INN, Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2000. Publicación N° 53. Serie Cuadernos Azules. Caracas, Venezuela.

Hay que tener presente que la cantidad de energía que necesita una niña o un niño depende de su edad, sexo, estado fisiológico y actividad física. Los que son muy sedentarios gastan menos energía que los que son más activos.

El gasto energético se puede clasificar según su intensidad en ligero, moderado e intenso, siendo variable en las niñas y los niños en edad preescolar, tal como se muestra a continuación:

Requerimientos de energía (Kcal) para la población venezolana según edad, sexo y tipo de actividad física

Edad (años)	Niños			Niñas		
	Actividad física ligera	Actividad física moderada	Actividad física intensa	Actividad física ligera	Actividad física moderada	Actividad física intensa
3	1.170	1.310	-	1.150	1.290	-
4	1.230	1.380	-	1.210	1.360	-
5	1.300	1.450	-	1.280	1.430	-
6	1.450	1.650	1.850	1.380	1.560	1.850

Fuente: Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2000. Publicación N° 53. Serie de Cuadernos Azules. INN. Caracas-Venezuela

¿Cómo cubrir los requerimientos de energía y nutrientes de 0 a 6 años de edad?

Para que el crecimiento y desarrollo de la niña y el niño evolucione normalmente es indispensable una dieta adecuada en calidad y cantidad, teniendo en cuenta la importancia de que cada comida tenga la concentración y espesor adecuado, así como la proporción armónica de los nutrientes que intervienen en la formación y restauración de los tejidos, la energía requerida para el funcionamiento de los órganos y el mantenimiento de la vida. A medida que la niña y el niño crece va pasando por diferentes etapas biológicas, las cuales tienen necesidades nutricionales diferentes.



Número de raciones de alimentos por día recomendadas para la niña y el niño lactante y preescolar

Franjas del Trompo de Alimentos	N° de raciones diarias recomendadas		
	Grupos de Edad		
	6 - 12 meses	1 - 3 años	3 - 6 años
<p>Granos, cereales, tubérculos y plátanos</p> <p>1 arepa pequeña, 1/2 taza de arroz ó pasta de arroz, 1/2 taza de puré, 1 bollito pequeño, 1 unidad pequeña de cachapa, 1 trozo pequeño de casabe, 1 rebanada de pan, 3 cucharadas rasas de avena en hojuelas, 1/2 taza de tubérculos, 2/3 taza de granos (caraotas), 1/4 de unidad de plátano, 1 paquetico de galleta sin relleno.</p>	3 - 4	4 - 6	6 - 7
<p>Hortalizas y frutas</p> <p>1/3 - 1/2 taza de zanahoria ó de remolacha, vainitas, tomate, pepino, repollo, cebolla.</p>	1 - 1 1/2	1 1/2 - 2	2 - 3
<p>Hortalizas y frutas</p> <p>1/2 taza de cambur, lechosa, melón, patilla, piña y guayaba, 1 mango pequeño, 1 naranja ó mandarina pequeña, 1 vaso de jugo de guayaba, naranja, lechosa, parchita.</p>	2 - 3	3 - 4	5 - 6
<p>Leche, carnes y huevos</p> <p>1/2 taza de leche*, 1 rebanada de queso o 1 cucharada de queso rallado.</p>	4 - 6	2 - 4	4
<p>Leche, carnes y huevos</p> <p>30 grs o 3 cucharadas de pollo, carne, pescado o revoltillo de huevo.</p>	1 - 2	1 - 2	2 - 3
<p>Grasas y aceites vegetales</p> <p>1 cucharadita de margarina, mantequilla, 1/4 de unidad de aguacate, 1 cucharadita de aceite.</p>	1 - 1 1/2	2 - 3	4 - 5
<p>Azúcares</p> <p>1 cucharadita de azúcar blanca o morena, 1 cucharada de papelón o miel.</p>	-	1	3

Nota: *Incluye leche materna.

Las cantidades expresadas por cada grupo de alimentos, corresponden a una (1) ración.

Fuente: Cálculos propios INN, 2011

Para cubrir los requerimientos de energía y nutrientes, las niñas y los niños deben recibir Lactancia Materna Exclusiva los primeros seis meses de vida y luego complementarla con otros alimentos que se van incorporando progresivamente hasta alcanzar una dieta mixta, que incluya los siguientes alimentos, de acuerdo a las franjas del Trompo:

Franja del Trompo	Nutrientes	Algunos alimentos y comidas recomendados en la etapa inicial.
Amarilla: Granos, cereales, tubérculos y plátanos.	Carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra.	<ul style="list-style-type: none"> - Corazón de la arepa. - Papillas de cereales (maíz, arroz, avena y cebada). - Papillas de tubérculos o verduras con leche materna: ocumo, plátano y batata. - Arroz sancochado - Cachapitas de maíz tierno. - Purés de tubérculos o verduras como apio, ñame, ocumo, caldo y sopa de caraotas u otros granos.
Verde: Hortalizas y frutas.	Vitaminas y minerales y fibra.	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de hortalizas como auyama, zanahoria y calabacín. - Arepitas de colores preparadas con zanahoria, auyama o espinacas. - Compotas preparadas con frutas y hortalizas de la época de cosecha: mango, cambur, guayaba y lechosa entre otras. - Las hortalizas como el cebollín, ají dulce, cebolla, ajo, pimentón y perejil, entre otras constituyen los aliños naturales para sazonar las comidas de las niñas y los niños, que no llevan agregado de sal, sino a partir del año de edad, cuando se puede usar de forma moderada.

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

Franja del Trompo	Nutrientes	Algunos alimentos y comidas recomendados en la etapa inicial.
Azul: Leche, carne y huevos.	Proteínas	<ul style="list-style-type: none"> - Leche materna - Quesos blancos frescos. - Carnes de pollo y res para la preparación de sopas con tubérculos o verduras y hortalizas, que al principio se ofrecen licuadas o coladas, luego pisadas y picadas en trocitos. - Es importante el aporte de ácidos grasos esenciales presentes en las sardinas y el atún frescos (que no sean enlatados).
Naranja: Aceites, margarina sin grasas trans y mantequilla.	Grasas	Aceite de maíz, ajonjolí o girasol. También son importantes alimentos como el aguacate, una fuente de ácidos grasos esenciales. Estos alimentos deben ser suministrados de forma moderada.
Gris: Azúcares	Carbohidratos simples	Azúcar y papelón, los cuales se comienzan a incorporar en la dieta a partir del año de edad, consumiéndolas con moderación, esto puede lograrse evitando suministrar refrescos, jugos pasteurizados, chupetas, caramelos, chocolates, helados, galletas y tortas cremosas, entre otros alimentos a las niñas y los niños.

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

Ideas y sugerencias para alimentar a niñas y niños

EL DESAYUNO

En la etapa inicial la vida de las niñas y los niños está llena de actividades físicas y mentales, pues en el maternal y el preescolar aprenden, juegan y comienzan a desarrollarse fuera del entorno familiar. Desayunar adecuadamente y complementar su alimentación con unas meriendas nutritivas contribuirá a su bienestar integral y al desarrollo de su aprendizaje.

El desayuno es la comida más importante del día, ya que reconstituye todas las reservas de energía utilizadas durante la noche, esto significa romper con un ayuno de 8 a 12 horas. Además ayuda a restablecer las funciones del aparato digestivo y a acelerar el metabolismo. Cuando el desayuno se omite, el cuerpo tiene que utilizar fuentes internas de energía y nutrientes, lo cual obliga al organismo a cambios metabólicos que pueden afectar su funcionamiento normal, disminuyendo la capacidad de atención, la motricidad y la actividad física durante el día. A la larga esta problemática puede afectar el crecimiento y desarrollo.



Los estilos de vida que llevamos actualmente impiden muchas veces que la niña o el niño desayunen de una manera adecuada y generalmente lo hacen a media mañana cuando desde tempranas horas ya se han iniciado las actividades intelectuales o físicas, trayendo como consecuencia que muchas niñas y niños no tengan hambre a la hora del almuerzo, omitiendo una comida, de esta forma no cubren el requerimiento diario de calorías y nutrientes.

Aún cuando se envíe al maternal o preescolar una merienda con una gran cantidad de alimentos, ésta no debe sustituir al desayuno. Si la niña o el niño no come nada antes de salir de su casa, en el maternal o preescolar debe comer un desayuno completo que incluya alimentos de las cinco franjas del Trompo de los Alimentos (Para mayor información consulte el primer libro de la colección).



LA MERIENDA

La merienda es una comida liviana complementaria de los platos principales necesarios para cumplir con los requerimientos energéticos de la niña y el niño. La misma debe tener las siguientes características:

- En caso de preparar meriendas para trasladar, utilizar envases livianos y de un material que proteja el contenido o alimentos del agua, el polvo y evite el deterioro de los mismos.
- Los envases para trasladar los alimentos sólidos y líquidos, deben ser de material irrompible y fáciles de abrir por la niña o el niño.
- Incluir alimentos naturales, especialmente frutas (Ver los cuadros siguientes). No deben incorporarse en las meriendas chucherías dulces ni saladas, bebidas gaseosas, pasta seca, frituras, o preparaciones con cremas pasteleras, las cuales tienen un elevado contenido de calorías, grasas trans, colesterol y colorantes artificiales.
- Evitar alimentos que puedan resultar riesgosos, como semillas, maní, entre otros, si no se brinda una orientación adecuada y oportuna.
- Seleccionar alimentos que se conserven bien a temperatura ambiente y que no requieran refrigeración.
- Los alimentos y preparaciones ofrecidos deben ser de variados colores y texturas, sabores agradables, servidos en la cantidad adecuada a cada niña o niño, para evitar que los rechace.
- Al llegar a la casa hay que revisar el envase de la merienda, lavarlo con detergente y agua caliente y dejarlo abierto hasta el día siguiente.

Ejemplos de menús sugeridos para niñas y niños lactantes para complementar la Lactancia Materna

6 a 9 meses

COMIDA	ALIMENTOS Y PREPARACIONES	OBSERVACIONES
DESAYUNO	De 1/4 a 1 bollito pequeño sancochado pisado con una rebanada de queso blanco fresco, jugo de guayaba (1/2 - 1 taza).	Previamente al suministro de este menú la niña o el niño lactante debe recibir cada alimento en particular para conocer la tolerancia que manifieste hacia el mismo, hasta ir evolucionando a un menú mixto, el cual será complementario a la Lactancia Materna.
MERIENDA (mañana)	Compota casera de cambur y Leche Materna (1/2 taza).	
ALMUERZO	Sopa de calabacín con verduras o tubérculos, pollo, (1/2 taza) y jugo de lechoza (1/2 taza).	
MERIENDA (tarde)	Papilla de ocumo/ Leche Materna (1/2 - 1 taza).	
CENA	Corazón de arepa (1/2 unidad pequeña), queso blanco (1 cucharada)- papilla de arroz (1/2 - 1 taza).	





Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

9 a 12 meses

COMIDA	ALIMENTOS Y PREPARACIONES	OBSERVACIONES
DESAYUNO	Papilla de maíz con leche materna (1/2 - 1 taza), bollitos sancochados troceados (1 unidad pequeña), queso blanco rallado (1 cucharada), mantequilla (1 cucharadita).	- A medida que la niña o el niño avanza en su proceso de alimentación es importante modificar gradualmente las consistencias (licuado-pisado-picado).
MERIENDA (mañana)	Compota casera de cambur (1/2 - 1 taza).	- Es importancia dejar que la niña o el niño “experimente” comiendo primero con sus dedos y luego con la cucharilla, lo cual es un buen ejercicio de coordinación motora.
ALMUERZO	Sopa de calabacín con pollo (1 taza), carne guisada (3 cucharadas), arroz (1/2 taza), lechosa picada (1/2 taza).	
MERIENDA (tarde)	Papilla de ocumo (1/2 - 1 taza).	
CENA	Arepa asada (1 unidad pequeña), queso blanco rallado (1 cucharada), mantequilla (1 cucharadita), jugo de fruta (1 taza).	

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

Ejemplo de menú sugerido para niñas y niños de 1 a 3 años

<p>DESAYUNO</p>	<p>Avena con leche (1 taza). 1 arepa mediana. 1 cda. de queso blanco rallado. 1/2 - 1 taza de fruta picada. 1 cucharadita de mantequilla.</p>	
<p>MERIENDA (mañana)</p>	<p>1 vaso de jugo de fruta de la época de cosecha, 1 paquete de galletas.</p>	
<p>ALMUERZO</p>	<p>1/2 - 1 taza de arroz, 30 gr de atún, 3 tajadas, ensalada de repollo y zanahoria (1/2 taza), lechosa picada (1/2 - 1 taza).</p>	
<p>MERIENDA (tarde)</p>	<p>1/2 - 1 vaso de jugo de fruta, 1 ración de torta de auyama.</p>	
<p>CENA</p>	<p>Puré de papas (1/2 - 1 taza), carne molida (30 gr), queso rallado (1 cucharada), ensalada de tomate (1/4 - 1/2 taza), jugo de fruta (1/2 - 1 taza).</p>	

Nota: A partir del primer año la niña o el niño alcanza progresos en cuanto al conocimiento de nuevos alimentos y formas de preparación, consumiendo cantidades variables, en función de cómo sea su actividad física y características particulares, también evolucionará progresivamente en cuanto a la calidad y cantidad de alimentos que consumen en la edad preescolar y etapas sucesivas.

Formemos hábitos en nuestras niñas y niños

Los hábitos alimentarios en el nivel de Educación Inicial se construyen progresivamente sobre la base que brinda el proceso educativo, en ello intervienen la familia, el centro maternal, el preescolar y la comunidad, los cuales tienen un rol fundamental en cuanto a qué y cómo promover la enseñanza y aprendizaje de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Existen diversos aspectos que es importante tener en cuenta a la hora de planificar en esta temática.

Las y los docentes deben tener en cuenta la importancia de difundir estas informaciones a madres, padres, representantes, responsables y la comunidad educativa, puesto que la formación de hábitos requiere como ya se mencionó, de la planificación y seguimiento de acciones, en un proceso en el que es fundamental mantener una comunicación adecuada, con la finalidad de llevar a la práctica una metodología de trabajo, ajustada a las necesidades y desarrollo evolutivo de la niña o el niño, sus gustos y preferencias alimentarias, así como los factores culturales propios de la familia y la comunidad.

Las sedes regionales del INN han evaluado las conductas alimentarias a nivel nacional, por ejemplo en los warao, cuando la niña o el niño cumple los seis o siete meses, la madre comienza a suministrarle papillas de ocumo o de arroz que a veces mastica primero. A esta dieta se agregan paulatinamente otros alimentos semi-sólidos, cuando comienzan a salir los dientes, como cambur, plátano verde sancochado, fécula del moriche, carato de arroz y sopas de pescado. La Lactancia Materna es valorizada positivamente en este pueblo, se cree que sin ella las niñas y los niños crecerían «sin fuerzas», por eso el destete se realiza hacia los dos años o más.



A continuación se describen algunos aspectos para la optimización de dicho proceso:

Preparación del ambiente:

Se sugiere que el ambiente donde coman las niñas y los niños sea:

- **Agradable:** tranquilo y estimulante y que propicie el agrado al permanecer en dicho espacio.
- **Confortable:** el mobiliario debe ser cómodo y adaptado a las características físicas y desarrollo evolutivo de la niña o el niño, además debe propiciar una buena postura corporal.
- **Motivador:** que incentive el consumo de alimentos saludables, el cumplimiento de las normas de higiene. Se pueden emplear afiches, u otros recursos didácticos y visuales que sirvan de información permanente, variada y útil que permita que las niñas, los niños, las y los docentes y el resto del personal del centro o escuela y demás visitantes de la institución, puedan apropiarse del material referido a la alimentación.
- **Aseado:** que se encuentre organizado, limpio y desinfectado.



Acompañamiento de la adulta o adulto

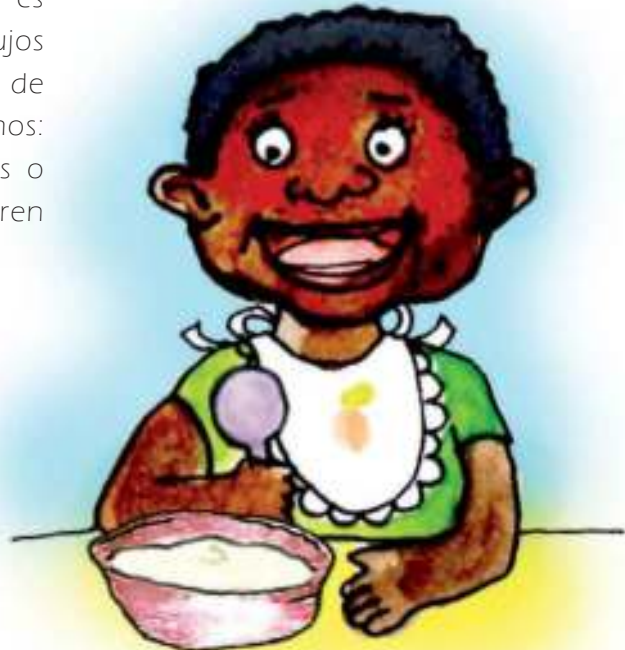
Rol de la adulta o adulto:

- **Modelador:** resulta muy efectivo que las adultas o adultos coman al mismo tiempo que las niñas y niños, ya que de esta manera pueden comunicarse y enseñarles mediante el ejemplo los hábitos de higiene, el consumo de alimentos variados y balanceados y los modales a practicar antes, durante y después de las comidas.
- **Facilitador:** es vital el aprovechamiento del tiempo que se dedique a la alimentación para compartir, enseñar y aprender diversos aspectos como la incorporación de vocabulario o nuevas palabras, la exploración y la identificación de las texturas y los sabores de los alimentos, además de estimular su adecuada masticación, así como la práctica de las normas de higiene y el uso de utensilios para dicho proceso, entre otros.



Uso de utensilios para la alimentación

Uno de los aspectos que contribuye con el logro de la formación de hábitos alimentarios consiste en modelar a nuestras niñas y niños, actividades que les ayuden a practicar el uso adecuado de utensilios para su proceso de alimentación, sin olvidar que los mismos deben ser acordes a su edad. También, es importante que estos tengan colores y dibujos que despierten su interés y el disfrute de los alimentos. Entre los utensilios tenemos: baberos, manteles, cubiertos, platos, vasos o tazas, servilletas, entre otros, que consideren necesarios para favorecer el proceso.



Construcción de rutinas

Se sugiere establecer desde el nivel de Educación Inicial, rutinas paso a paso para las diferentes actividades que lleve a cabo la niña o el niño en su vida diaria, incluyendo la alimentación. Algunas acciones recomendadas para desarrollar antes, durante y después de las comidas son:

- Prepararse para comer guiando a la niña o el niño en las diferentes acciones, concediéndole también cierto grado de autonomía.
- Lavado de las manos antes y después de comer.
- Incorporar a la niña o el niño para compartir a la hora de las comidas en la mesa familiar.
- Brindarle la oportunidad a la niña y el niño de manejar los utensilios para comer, de esta manera se promueve su autonomía y se estimula su psicomotricidad.
- Establecer y cumplir los horarios de las comidas, respetando el ritmo de cada niña o niño en su alimentación, sin forzarlos a comer ni castigarlos.

- Permitir que las niñas y los niños exploren los alimentos a través de sus sentidos, siendo la mejor manera de aprender de estos, reconocerlos y valorarlos.
- Al terminar de comer, propiciar la limpieza bucal.



Factores que intervienen en la formación de hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludable

Los hábitos alimentarios en la etapa inicial están influenciadas por la acción de diversos factores, entre estos destacan:

Factores biológicos	La edad, el sexo, el desarrollo evolutivo de la niña y el niño, la motricidad, la actividad física y el estado de salud.
Factores geográficos	La ubicación geográfica del lugar e interrelaciones persona-medio ambiente (marino, montaña, llanura, urbano) y la producción agroalimentaria.
Factores culturales	El grupo étnico, las costumbres familiares, tradiciones nacionales y regionales, creencias populares, religiosas, influencia de los medios de comunicación social.
Factores psicológicos	La oportunidad de potenciar el aprendizaje que brinda la adulta y el adulto para favorecer actitudes y sensibilización a la niña y al niño sobre qué, cómo, cuándo y por qué comer.
Factores económicos	Poder adquisitivo familiar, producción agrícola y pecuaria, disponibilidad, comercialización, almacenamiento, preparación, distribución y conservación de los alimentos.
Factores educativos	La familia y el centro o escuela de Educación Inicial y su rol como formadores y modeladores de los hábitos, especialmente las personas encargadas de decidir acerca de la preparación y distribución de los alimentos.

Además de éstos existen otros factores que intervienen en la formación de hábitos como:

- La publicidad: por medio de comerciales atractivos llenos de color y premios influyen notablemente en el comportamiento de las madres, padres, niñas y niños para que seleccionen e ingieran determinados alimentos. Este aspecto se desarrolla a profundidad en el libro “Publicidad y Alimentación” de esta colección.
- La incorporación de las madres en el campo laboral: genera una disminución en la supervisión de las comidas, así como el tiempo de dedicación para la preparación de alimentos nutritivos (ejemplo jugos naturales y compotas preparadas con frutas son sustituidas por jugos pasteurizados y compotas comerciales, lo cual va habituando a las niñas y los niños al consumo de azúcares además de que promueve el rechazo hacia los alimentos saludables.



Características del desarrollo de las niñas y los niños y su relación con la formación de hábitos alimentarios

En un breve lapso las niñas y los niños adquieren capacidad de pensar y hablar, aprender y razonar y se forman los fundamentos de los valores y los comportamientos sociales que los acompañarán durante toda la vida adulta; amplían su rango de experiencias e interrelación con el entorno y están en una etapa decisiva para la formación de los hábitos.

Cada niña y niño experimenta su propio ritmo de crecimiento y desarrollo, tienen diferentes formas de actuar y comportarse, necesidades distintas de acuerdo a su edad y etapa de crecimiento, no obstante, presentan ciertas características comunes que pueden ser útiles para entender y manejar el proceso de comunicación y formación de hábitos, los cuales se citan a continuación:





LA CURIOSIDAD

Le permite a las niñas y los niños conocer y explorar el mundo que los rodea, lo que ayuda a ampliar sus experiencias y aprendizaje.

En esta etapa, los alimentos además de satisfacer necesidades fisiológicas, son fuente inagotable de sensaciones, aprendizajes y un recurso y estímulo importante para familiarizarse con el entorno. También son una herramienta fundamental en la formación de hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludable. Una manera de estimular la curiosidad natural de las niñas y niños se puede lograr permitiéndoles explorar los alimentos y comidas en todas sus cualidades (color, forma, textura, aroma y sabor) y ofreciéndoles diversas alternativas variadas en relación a la forma de preparación y combinación de los alimentos.

LA NECESIDAD DE INDEPENDENCIA

Se manifiesta en las niñas y los niños mediante el deseo de actuar con autonomía y de asumir decisiones, que les permitan sentirse independientes y ejercer control en ciertos aspectos; así por ejemplo pueden tomar la decisión de qué y cuándo comer, de esta manera un día pueden decidir consumir un alimento y otro día podrían rechazarlo.

La sensación de independencia puede estimularse positivamente solicitándole a las niñas y los niños cooperación o ayuda para algunas tareas relacionadas con la alimentación, así en un ambiente de control y seguridad pueden bajo supervisión de los adultos, ayudar a seleccionar, preparar y servir los alimentos de la familia.



LA NECESIDAD DE SEGURIDAD O AFILIACIÓN

Generalmente sienten preferencia por lo que les es familiar, bien sea las personas, los horarios y la rutina a la que están acostumbrados; por ello en algunos casos suelen rechazar lo que les resulta novedoso.

Las niñas y los niños pueden insistir en comer en lugares que les resulten familiares, acogedores e incluso pueden sentir preferencia por consumir los alimentos en una determinada taza o plato, o escoger la misma comida en muchos días consecutivos.

La necesidad de seguridad o afiliación puede promoverse invitando a las niñas y los niños a organizar, ambientar el área del comedor con motivos alusivos a la alimentación u otros que resulten agradables y vistosos, que los ayuden a familiarizarse con el ambiente. También es importante que las niñas y los niños coman en familia, por lo menos una vez al día.



LA HABILIDAD DE FOCALIZAR SU ATENCIÓN

Las niñas y los niños pueden centralizar su atención en lo que ellos desean o les resulta agradable e interesante.

Cuando las niñas y los niños sienten hambre, se concentran en la idea de comer. Una vez que han satisfecho su apetito dedican su atención a otras actividades que les resulten más interesantes. Al respecto se sugiere a las adultas y los adultos hacer de las comidas momentos de disfrute, de manera que estos instantes les resulten tan placenteros como las demás actividades diarias recordando que la alimentación es un proceso educable.



IMITACIÓN DE CONDUCTAS

Las niñas y los niños desde edades tempranas de su desarrollo, enfocan su atención a las conductas y actitudes que muestran las personas que los rodean (familiares y amigos) y también están prestos a recibir cuidados y comprensión. De acuerdo a las actitudes y conductas que observen en la familia y los amigos, las niñas y los niños aprenden a degustar y valorar positivamente los alimentos. En este aspecto se recomienda a las adultas y los adultos estar pendientes de las respuestas (verbales y no verbales) que manifiestan en relación a las comidas y los alimentos, ya que las niñas y los niños imitan las conductas adecuadas e inadecuadas y adquieren hábitos a través de este proceso de imitación.



También tenga presente:

- Dar la oportunidad para socializar y compartir a la hora de las comidas, esto ayuda a las niñas y a los niños a mantenerse relajados.
- Ofrecer los alimentos, no forzarlos a comer.
- Conversar y enseñar a las niñas y los niños a tomar parte activa de manera supervisada, en el seguimiento de los procedimientos relacionados con el uso y manejo de los equipos y utensilios utilizados durante la alimentación y rutinas de aseo personal.
- Disponer en un recipiente adecuado los desperdicios producto de las comidas.
- Conservar una estrecha comunicación entre madres, padres, y docentes, para ofrecer una atención integral a las niñas y los niños, mediante la detección a tiempo de problemas o situaciones que puedan afectar el crecimiento y desarrollo, facilitar y estimular la práctica de adecuados hábitos alimentarios y estilos de vida saludable.





- Mantener una actitud positiva, ya que los rechazos que las niñas y los niños manifiestan hacia la alimentación son temporales y se modifican a través de las diferentes etapas de su desarrollo y en la medida en que se programen estrategias desde la familia, el maternal, preescolar u hogar de cuidado y la comunidad, dirigidas a valorar la alimentación como un proceso educable.
- Promover el cultivo de los huertos familiares y escolares, cuyos productos pueden ser utilizados en la elaboración de comidas sencillas, nutritivas, atractivas, inocuas, preparadas con seguridad y apropiadas a las niñas y los niños considerando los patrones culturales y gastronomía de cada región y localidad.

- Promover la práctica de actividades físicas y juegos tradicionales al aire libre. Estas actividades son vitales para el bienestar físico, la recreación e integración social, por lo que es fundamental incentivar el ejercicio diario en las niñas y los niños del nivel de Educación Inicial, como parte de la rutina escolar, los fines de semana, durante las vacaciones y los días feriados.

También es importante limitar la permanencia de la niña o el niño frente a la televisión, computadora y videojuegos, que aumentan el sedentarismo y pueden resultar perjudiciales a la salud, además de afectar la comunicación familiar, aspecto fundamental de la socialización en la etapa inicial.



- Evitar largos momentos de espera antes de las comidas, ya que esto produce inquietud y malestar, lo cual ocasiona que adultos, niñas y niños se estresen y se pierda así una oportunidad para disfrutar una experiencia saludable. Por esto se debe sentar a las niñas y los niños para que coman solamente cuando la comida esté servida.



- Promover que el tiempo de las comidas debe oscilar entre 20 y 30 minutos, diferenciando las horas de las comidas de otras rutinas del día, así la niña y el niño aprenden a darle su tiempo y espacio a las diferentes actividades diarias.



El INN junto con el Ministerio del Poder Popular para la Educación saben de la importancia que tiene educar para consolidar tempranamente hábitos alimentarios y estilos de vida saludable, esto es mejor que cambiar hábitos inadecuados en la edad escolar, la adolescencia o en la adultez. La formación de una cultura alimentaria desde los primeros años de vida ayuda a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, las enfermedades cerebro-vasculares y del corazón, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, osteoporosis y el cáncer.

Hábitos de higiene personal en la Educación Inicial

Las medidas de higiene son fundamentales para mantener un buen estado de salud. Deben estar presentes en todas las actividades que desarrolla la niña y el niño y en la conservación del medio ambiente. Por lo que se recomienda educarlos desde temprana edad para crear los hábitos adecuados.

Entre las medidas a tomar en cuenta destacan:

■ Baño diario

Bañar a la niña y el niño diariamente con agua y jabón en un lugar higiénico.



■ Lavado de manos y mantenimiento de las uñas cortas y limpias

Los residuos de sucio en las manos son transmisores de enfermedades, por eso hay que habituar a la niña y el niño a lavarse las manos con agua y jabón antes y después de comer, antes de manipular los alimentos, y después de ir al baño.

■ Cepillar los dientes y limpiar bien las encías diariamente

Realizarlo después de cada comida, al levantarse y antes de acostarse. Además utilizar pasta de dientes e hilo dental y un cepillo en buen estado. Se debe visitar al odontólogo por lo menos una vez al año.

■ Enseñarles el uso de ropa limpia y calzado adecuado

Luego del aseo personal diario es importante vestirlos con ropa limpia y en buen estado, así como calzarlos para evitar aquellos parásitos que pueden entrar al cuerpo a través de los pies.

■ Enseñar a la niña o el niño a orinar y defecar en los lugares adecuados

Debe hacerlo en letrinas o baños limpios, esto evita que se infecten con parásitos, además de fomentar el adecuado saneamiento ambiental.

■ Evitar fumar, mascar tabaco o chimó frente o cerca de las niñas y los niños

Esto es perjudicial no sólo para el fumador sino para los que están a su alrededor porque causa enfermedades como cáncer, tos frecuente y contamina el medio ambiente, además de deteriorar la dentadura.

■ Evitar ingerir bebidas alcohólicas frente o cerca de las niñas y los niños

Ya que es un mal ejemplo y los expone a la ingestión accidental.

Para mayor información referente a la higiene en general y en especial de los alimentos puede consultar el libro “Manipulación Higiénica de los Alimentos” de esta colección.

A cocinar en la Educación Inicial... Una experiencia para disfrutar y aprender

La selección y preparación de las comidas en el contexto de la Educación Inicial ofrece una oportunidad para conocer y trabajar en relación al aprendizaje que brindan los alimentos, como parte de las estrategias que se desarrollan en este nivel educativo en beneficio del crecimiento y desarrollo de la niña y el niño.

En tal sentido es importante:

- Utilizar la cocina y la alimentación infantil como un espacio de encuentro para la comunidad educativa, con el fin de conocer y compartir las recetas elaboradas con los alimentos que se producen y que se encuentran disponibles en la región, de acuerdo a las pautas de alimentación infantil (ingredientes y procedimientos de preparación), a fin de promover la Soberanía Alimentaria desde las primeras etapas de la vida.
- Aprovechar los momentos de las comidas y los estímulos que brindan los alimentos como un acto pedagógico, que contribuye a la formación de hábitos alimentarios saludables y de higiene.

Conocer nuestros alimentos autóctonos desde la infancia fortalece la Soberanía Alimentaria



La Lactancia Materna, una estrategia para continuar con una Alimentación Complementaria que fortalece nuestra cultura alimentaria

Es saludable para la niña o el niño extender la Lactancia Materna el mayor tiempo posible, por lo que el inicio de la alimentación complementaria no es un obstáculo para seguir gozando de los beneficios que esta brinda; una forma de que la niña o el niño disfrute y conozca los alimentos de nuestra gastronomía y cultura alimentaria, consiste en utilizar la leche materna como un ingrediente de las nuevas comidas que se le ofrecerán.

A partir del sexto mes llega el momento de incorporar en la alimentación de la niña o el niño, las papillas o purés preparados con cereales (al principio elaboradas con arroz y maíz, que no contienen glúten), tubérculos como ocumo, batata u hortalizas como auyama; al adicionar la leche materna, combinada como un ingrediente más de estas preparaciones, ayudaremos a la niña o el niño a una mejor aceptación y asimilación de estos nuevos alimentos, debido a que este reconoce el sabor de la leche materna, la cual le es familiar.



Cómo utilizar la leche materna en la preparación de las papillas y los purés:

Para agregar la leche materna a las papillas o purés preparadas con cereales o tubérculos, la madre puede extraérsela en cualquier momento del día con extractor manual o eléctrico, es importante almacenar la leche materna extraída en el congelador en sus recipientes especiales (Ver libro de Lactancia Materna de esta colección).

Cada día que se vaya a usar la leche se baja del refrigerador unas horas antes, mejor la noche anterior, y se calienta con agua templada, no caliente, para que la leche no pierda propiedades. Luego se agrega a los cereales o purés preparados y se le ofrece a la niña o el niño con una cucharita pequeña.



Papilla de tubérculos o verduras criollas: Para niñas y niños a partir de los seis meses de edad

Ingredientes:

- 1/2 taza de ocumo chino pelado y picado.
- Leche materna
- Agua



Preparación:

Lave muy bien y pele el ocumo chino o la verdura seleccionada para preparar la papilla, píquela en cubos de aproximadamente 2 cms., colóquelos en un vaporizador o en un colador metálico sobre agua hirviendo, cuesa al vapor unos 15 minutos o hasta que ablanden, o bien coloque en una olla, y vierta agua hirviendo hasta cubrir; cocine aproximadamente de unos 15 a 20 minutos hasta ablandar. Coloque en pasapuré o triture con un tenedor (de acuerdo al desarrollo y evolución de la niña o el niño). Agregue la leche materna o fórmula. Añada una media cucharadita de aceite vegetal (opcional).

Rendimiento:

1/2 taza de papilla.

Nutriconsejo:

Es importante lavarse muy bien las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, también los utensilios de cocina deben estar bien limpios y después de lavados. Recuerde pasarlos por agua hervida.

Arepas de colores: para niñas y niños a partir de los seis meses de edad

Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz.
- 100gr de zanahoria.

Preparación:

Licúe la zanahoria, pase el líquido por un tamiz en un recipiente grande, vaya agregando la harina moviendo constantemente hasta que compacte y quede suave, divídala en partes iguales, redondee cada pelotita de masa con las manos y presiónela sucesivamente, haciéndola girar con la mano humedecida; moldée los bordes hasta obtener la forma de arepita. Coloque las arepitas sobre la sartén o la plancha caliente, dorar de ambos lados hasta formar concha. Después se hornea por 10 minutos a 350°F. La sartén o la plancha caliente debe estar previamente engrasada. Puede colocar cualquier tipo de relleno queso, carne, pollo. La masa puede colorearse con otras hortalizas para obtener arepitas de variados colores: remolacha, espinaca y pimentón. El tiempo de horneado también puede ser menor, de acuerdo a la necesidad de obtener arepitas más o menos crocantes. Al principio es importante ofrecer consistencias blandas a las niñas y los niños que inician la alimentación complementaria, por lo que se sugiere suministrar primero el corazón de la arepa.

Rendimiento:

5 arepitas

Nutriconsejo:

En estas etapas hay que evitar el uso de la sal y condimentos fuertes, dado que el aparato digestivo y los riñones de la niña o el niño aún están en formación.



Puré de auyama: para niñas y niños a partir de los seis meses de edad

Ingredientes:

- 1/2 taza de auyama madura pelada y picada.
- Leche materna
- Agua



Preparación:

Lave muy bien y pele la auyama o el vegetal seleccionado, píquela en cubos de aproximadamente 2 cms., colóquelos en un vaporizador o en un colador metálico sobre agua hirviendo y cocínelos al vapor unos 15 minutos o hasta que ablande la auyama. También lo puede poner en una olla, vertiendo agua hirviendo encima hasta cubrir y cocinar aproximadamente unos 15 minutos. Pasarlo por el pasapuré o triturarlo con un tenedor (de acuerdo al desarrollo y evolución de la niña o el niño), agregue la leche materna o un poco de líquido de cocción hasta obtener la consistencia deseada. Agregue una media cucharadita de aceite vegetal (opcional). Sirva un poco de puré en el recipiente del niño o niña y ofrecer tibio.

Rendimiento:

1/2 taza de puré de auyama

Nutriconsejo:

El aceite crudo le proporciona la energía extra que necesita para su crecimiento, así como para su desarrollo cerebral.

Tortitas de arroz: para niñas y niños a partir a partir del séptimo mes

Ingredientes:

- 1 taza de arroz con zanahoria cocido.
- 1 clara de huevo.
- 1/4 de taza de queso blanco rayado.
- 1 cucharada de leche líquida.



Preparación:

Mezcle el arroz con el resto de los ingredientes. Forme las torticas y en una plancha previamente aceitada y caliente, asarlas por cada lado hasta que queden doradas.

Rendimiento:

Aproximadamente 5 torticas de arroz.

Nutriconsejo:

Es importante evitar el uso de teteros en la alimentación del niño o niña, dada la dificultad de mantener estos envases limpios y por ser causante de la caries del biberón y otras enfermedades de la infancia.

Croquetas de frijol: Para niñas y niños a partir a partir de los nueve meses

Ingredientes:

- 1/4 de kg de frijol.
- 1/2 cebolla pequeña finamente picada.
- 1 huevo.
- 1 diente de ajo.
- 1 papa en puré o casabe remojado.
- 1 ají dulce finamente picado.
- 1/2 cucharada de cilantro finamente picado.
- Sal al gusto.
- Aceite para engrasar el sartén.



Preparación:

Triture los frijoles previamente cocidos, añádale el huevo batido y el puré de papas o casabe remojado, amase y agregue los aliños y la sal. Forme unas tortitas y colóquelas en el sartén engrasado, luego voltéelas. Sirva con arroz y ensalada.

Rendimiento:

5 croquetas pequeñas.

Nutriconsejo:

Las leguminosas o granos, se comienzan a suministrar a la niña o el niño a partir del noveno mes, primero probando con el caldo y luego incorporando los granos.

Empanadas de maíz asadas: Para niñas y niños a partir de los nueve meses

Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz.
- 1/2 taza de fécula de maíz.



Preparación:

En un recipiente con mezcle 2 a 2 1/2 tazas de agua tibia, incorpore las harinas y luego agregue el agua moviendo constantemente hasta que vaya tomando forma y que la masa quede suave. Dejar reposar mínimo por 3 minutos. En un papel plástico colocar una bolita de masa aplastada y darle forma en un círculo que no quede tan gruesa, como 2cm de grosor. Coloque el relleno, doble el papel plástico de modo que quede una lunita, para ello puedes usar un plato para presionarla y que quede bien sellada. En un sartén o plancha caliente engrasada coloque la empanada, selle por los lados, luego baje el fuego, tape y vaya dándole vueltas cada 3 minutos. Vuelva a tapar, cocine mínimo 10 minutos hasta que quede bien cocida. Puede colocar cualquier tipo de relleno como queso, carne, pollo entre otros.

Rendimiento:

6 a 8 empanaditas.

Nutriconsejo:

Una vez iniciada la Alimentación Complementaria, las consistencias a suministrar van evolucionando de acuerdo a los progresos alcanzados por la niña o el niño, por ejemplo su capacidad de masticar y deglutir los alimentos poco a poco, entre otros aspectos.

Jugo de auyama y piña: Para niños y niñas a partir del año de edad

Ingredientes:

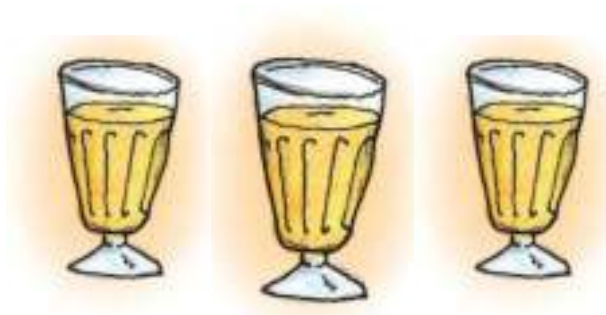
- 1/2 litro de agua.
- 250 grs. de piña.
- 125 grs. de auyama cocida.
- 1 limón.
- 3 cucharaditas de azúcar.
- Canela molida.

Preparación:

Colocar la auyama cocida en una licuadora junto a la piña y el jugo del limón, agregarle azúcar al gusto y un punto de canela molida. Licúe a velocidad media, colar y servir.

Rendimiento:

3 vasos.



Alimentación en niñas y niños menores de seis años con condiciones especiales

Alimentación del niño autista

El autismo es un trastorno del neurodesarrollo que afecta a la comunicación, imaginación, planificación y reciprocidad emocional. Los síntomas son la incapacidad de interacción social, el aislamiento y las estereotipias. La niña o el niño autista puede pasar desapercibido hasta el cuarto mes de vida; a partir de ahí, la evolución lingüística queda estancada.

La niña o el niño con autismo requiere un cuidado especial incluso en la alimentación, se puede decir que normalmente se restringe el consumo de alimentos que contengan gluten: trigo, cebada, centeno, avena, alfalfa y sus productos derivados: panes, harinas y otros productos de panadería y pastelería, pizza, pastas de sémola, polvos para bebidas instantáneas, bebidas preparadas con

los cereales arriba mencionados y caseína: leche de vaca en polvo y líquida, yogurt, fórmulas infantiles derivadas de leche de vaca, alimentos gratinados, sopas tipo cremas, salsas blancas, quesos, requesón, mantequilla, margarinas con sólidos lácteos, leche condensada, evaporada, malteada, batidos, helados, suero, caseinato de sodio, panquecas, galletas, tortas, dulces de pastelería, pudines, caramelos, chocolates y leches achocolatadas. Además hay que eliminar el azúcar en la dieta del autista.

Algunos estudios han demostrado casos de niñas y niños con autismo que tienen insuficiencia de vitaminas como las del complejo B, por lo que se recomienda proveer esas vitaminas, siempre bajo la supervisión de un especialista nutricional.

Hiperactividad y alimentación

El síndrome de hiperactividad se define como un trastorno en la conducta en que la niña o el niño no deja de moverse, lo toca todo, cambia de postura constantemente y se distrae fácilmente, lo que puede influir en el rendimiento escolar. Generalmente la alimentación de una niña o un niño hiperactivo consiste en suprimir en la dieta algunos alimentos que contengan sustancias que puedan afectar negativamente su comportamiento. Diversos estudios han demostrado que deben evitarse alimentos que incluyan colorantes artificiales, aditivos alimentarios, conservantes sintéticos y potenciadores del sabor. Entre estos alimentos destacan los dulces, chucherías, bebidas gaseosas, salsas procesadas, entre otros. Se recomienda que en estos casos un especialista del área nutricional elabore una dieta personalizada.

El lactante y preescolar vegetariano es una niña o un niño con restricción en el consumo de carnes, huevos y leche, que lo priva de proteínas de origen animal, de hierro y algunas vitaminas esenciales para su crecimiento, por ello es importante vigilar las condiciones de la alimentación por medio de una dieta que incluya suplementos que eviten que la niña o niño vegetariano sufra de malnutrición asociada a las deficiencias. También debe hacerse un seguimiento continuo del crecimiento y desarrollo de estas niñas y niños.



Orientaciones educativas para el logro de una adecuada educación nutricional en la etapa inicial

La etapa entre 0 y 3 años es el período de vida de la niña y del niño, donde suceden los cambios más acelerados e importantes de todo su ciclo vital, pasan de una total dependencia de los adultos a desplazarse, obtener objetos y comunicarse verbalmente en forma independiente.

Por ello, la y el docente deben poseer las competencias básicas para poder desempeñarse en el campo de la Educación Inicial y por ende en la etapa maternal.

A continuación se presentan una serie de orientaciones pedagógicas que le servirán como ideas generadoras para diseñar actividades que promuevan la importancia de una alimentación variada y balanceada en las niñas, niños, docentes y familia, así como también brindarle a el o la docente información para compartir con las madres elaboradoras.

Es importante resaltar la necesidad de una comunicación efectiva con la familia, con el fin de mejorar la calidad de atención alimentaria de la niña y el niño en la institución educativa y en el hogar.

¿Cómo organizar los espacios de aprendizajes en las etapas de maternal y preescolar?

En Educación Inicial, el espacio debe estar ambientado con recursos que apoyen el aprendizaje de los hábitos alimentarios, ofrezcan oportunidad de conocer los tipos de alimentos, entre otros.

Etapa Maternal

Niñas y niños de 0 a 1 año

En estas edades, las aulas de maternal deben contar con espacios para la alimentación, deben ser tranquilos, ventilados, higiénicos e iluminados y que garanticen seguridad.

En el resto de los espacios, la y el docente deben apoyar el aprendizaje de los hábitos alimenticios; de higiene antes y después de comer; de descanso después de las comidas; y en el espacio para el libre desplazamiento se pueden utilizar recursos con motivos relacionados a la alimentación, como por ejemplo: tacos con frutas, frutas plásticas, entre otros, que las niñas y los niños puedan manipular, morder, chupar, explorar con los sentidos, de acuerdo a sus etapas de desarrollo.



Niñas y niños de 1 a 2 años

Los ambientes deben ser zonas tranquilas de poco tránsito, se recomienda que estén situados en una esquina bien diferenciados con juguetes y materiales organizados y clasificados.

Niñas y niños de 2 a 3 años:

Las aulas de maternal de este grupo, cuentan con los siguientes espacios: para la alimentación, higiene, sin grandes desplazamientos (incluye elementos para armar y construir, representar e imitar) y desplazamiento tanto interior como exterior. El espacio para la alimentación también debe ser tranquilo, ventilado, higiénico, con recursos como platos irrompibles, cubiertos, vasos, baberos, jarras con tapa, manteles, entre otros. El resto de los espacios se pueden dotar de recursos referidos a la alimentación que sirvan para armar, desarmar y construir donde puedan observar, sentir, tocar, oler, oír, explorar, descubrir, manipular, separar, comparar, clasificar, crear, cambiar la forma de objetos, entre otros.



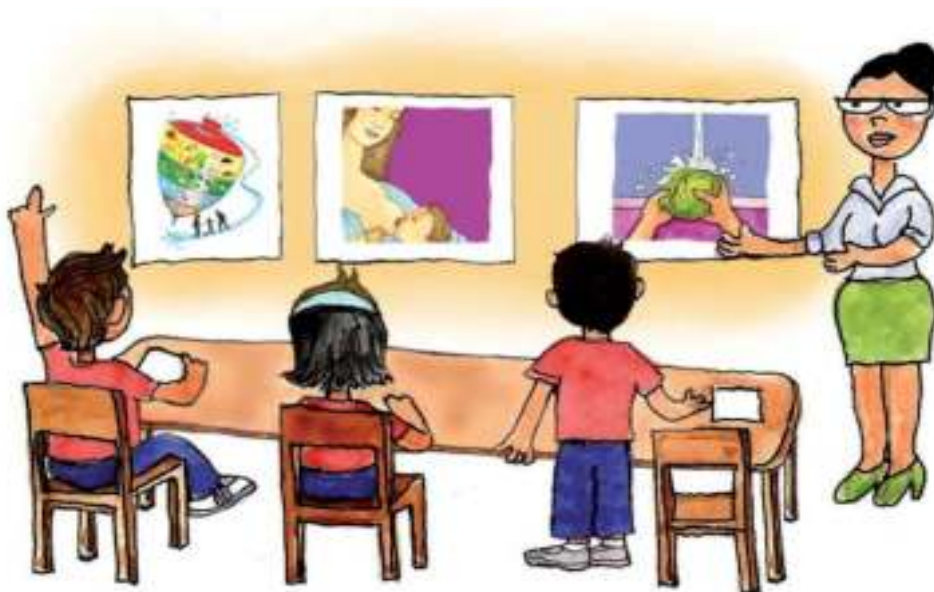
Etapa Preescolar

Niñas y niños de 3 a 6 años:

Las aulas de preescolar deben estar organizadas en cuatro espacios:

- Armar y construir.
- Expresar y crear.
- Experimentar y descubrir.
- Representar e imitar.

Cada espacio tiene su finalidad, como lo indican sus nombres. En ellos, la y el docente pueden planificar estrategias e incorporar recursos relacionados con la alimentación que les permita a las niñas y a los niños armar rompecabezas, jugar memoria, crear cuentos, canciones, hojear libros, representar roles (chef, vendedor de frutas, alimentos, entre otros), realizar recetas, sembrar, entre otros; adaptando esto a su localidad, región, estado y país.



En cuanto a la formación personal, social y comunicacional a la comunidad ¿qué podemos hacer?

- Realizar charlas informativas a los miembros de toda la comunidad, en especial a las madres embarazadas, sobre la importancia de una variada alimentación durante el embarazo y la importancia de la Lactancia Materna Exclusiva para el desarrollo evolutivo de las niñas y los niños de 0 a 6 meses de edad.
- Organizar encuentros de embarazadas y madres que lactan para compartir experiencias e información sobre esta hermosa etapa de la vida.
- Afianzar el rol de la comunidad en el ejercicio de la controlaría social en la promoción, protección y apoyo a la Lactancia Materna y la importancia de una lactancia feliz.
- Intercambiar experiencias en cuanto a los hábitos alimentarios y estilos de vida saludable.
- Elaborar recetas tradicionales sencillas y nutritivas con alimentos de producción nacional que se pueden brindar a las niñas y los niños en esta etapa de la vida contextualizadas por las regiones del país.

- Realizar un encuentro gastronómico con preparaciones de diversos alimentos típicos del país, con la participación de los miembros de la comunidad en diversas presentaciones, papillas, picados, cremas, entre otros, con el propósito de prepararse para cuando se inicien en la Alimentación Complementaria.
- Advertir sobre las medidas de higiene en la Alimentación Complementaria; para evitar diarreas y otras enfermedades en las niñas y los niños.
- Realizar un monitoreo de peso y talla de las niñas y los niños a través de evaluaciones trimestrales.
- Elaborar trípticos, materiales informativos dirigidos a la comunidad educativa y al Poder Popular sobre la red de atención en salud y nutrición.
- Enfatizar la importancia de la relación afectiva desde muy temprana edad. Esto garantiza confianza, autoestima y un desarrollo armónico de la personalidad de la niña y el niño.



En cuanto a su desarrollo evolutivo ¿qué podemos hacer?

Invertimos mucho tiempo cuidando y alimentando a nuestros bebés desde muy temprana edad. Las niñas y los niños están aprendiendo y aprehendiendo constantemente de la realidad en la cual están inmersos. Exploran los objetos que los rodean, advierten la atención amorosa de su familia, ante una incomodidad lloran y reciben inmediatamente atención y cuidados, agitan sus manitas y realizan una serie de acciones que reflejan su capacidad intelectual y afectiva en progreso.

De allí que podemos reconocer el reflejo de búsqueda ante un estímulo, seguimiento de objetos, levantan la cabeza al estar acostados boca abajo, mueven un sonajero estirando sus manos, se sientan con apoyo, mueven la cabeza, se dan vuelta a sonidos y objetos de interés, fijan la mirada. Más adelante comienzan a tomar objetos, aplaudir, gatear, se sientan solos, exploran los objetos que lo rodean, entre otras acciones.

Ante tales logros acelerados, debemos retomar el juego como recurso. Éste es un derecho planteado en la Convención de los Derechos del Niño en su Art. 31, donde se le garantiza que niñas y niños dispongan de tiempos, espacios y juguetes adecuados para jugar y oportunidades para aprender a hacerlo de un modo lúdico.

Los hábitos de alimentación y sueño constituyen otros aspectos importantes a tomar en cuenta porque toda la información que aporte la familia al respecto contribuye a obtener una visión global de ese bebé dentro de su ambiente familiar y permitirá prevenir situaciones de riesgo para garantizar su salud e integridad física.

De allí que sea importante respetar los tiempos de descanso de las niñas y los niños. El sueño permite que diversos procesos metabólicos se realicen, además potencia el buen estado del sistema inmunológico, favorece la regeneración celular, el bienestar mental y emocional.



Numerosos especialistas señalan que un bebé que descansa, que duerme en un ambiente agradable y en el que se respetan sus horas de reposo es un bebé que poseerá en el futuro una mayor capacidad de concentración, autocontrol y relaciones personales armónicas.

Las adultas y los adultos deben organizar los tiempos a las niñas y los niños, desde muy temprana edad, con la finalidad de emplear el tiempo adecuado a las diversas actividades diarias, como los deberes escolares, juego, descanso, sueño, alimentación y aseo personal, a través de la consolidación de hábitos que se respeten y se realicen con agrado.

Es importante para la o el docente, documentar todos los logros o capacidades de las niñas y los niños con frecuencia semanal, llevando un registro descriptivo, con el propósito de brindar información a las madres, padres o responsables sobre los avances de sus hijas e hijos. Asimismo, la institución educativa debe brindar un espacio para que las familias puedan interactuar e intercambiar opiniones sobre la manera que adoptan sus hijas e hijos para aprender, conocer y comunicarse.

Se quiere lograr que la educación desde la más temprana edad apunte al desarrollo integral de nuestras niñas y nuestros niños, determinando el potencial con el que cada uno cuenta y la mejor manera de desarrollarse.

Estrategias sugeridas

Las siguientes estrategias son sólo algunas orientaciones generales para desarrollar en las niñas y los niños de 0 a 6 años hábitos para una adecuada alimentación desde una temprana edad. La y el docente deben adaptarlas a las características del grupo que tiene a su cargo.



Para las niñas y los niños de 1 a 2 años se sugiere:

¡Todas y todos a comer sano, qué rico!

- Promover actividades con diferentes frutas para que las niñas y los niños puedan identificar, tocar, oler, separar, clasificar y jugar, con el fin de conocer la diversidad de frutas y su importancia en la alimentación.
- Invitar a las niñas y a los niños a cantar temas alusivos a la alimentación y la higiene.
- Diseñar junto a madres, padres, representantes y responsables carteles, carteleras, afiches, entre otros, con dibujos adaptados a la etapa que muestren las normas higiénicas para el consumo de las frutas y otros alimentos.
- Elaborar teatrinos y títeres con personajes llamativos y temas relacionados con la importancia de una alimentación adecuada.
- Invitar a las niñas y los niños a escuchar lecturas de cuentos infantiles relacionados con los alimentos.
- Diseñar rompecabezas para las niñas y los niños, de pocas piezas con diferentes imágenes relacionadas con la alimentación.
- Promover conversaciones con las madres, padres, representantes y responsables acerca de la importancia de una adecuada alimentación.

Para las niñas y los niños entre 2 y 3 años se sugiere:

¡Qué chévere es sentir!

- Diseñar actividades donde las niñas y los niños puedan hacer con masa, plastilina, arcilla u otros que considere la y el docente, modelos de frutas, con el fin de caracterizarlas y conocerlas para incluirlas en su alimentación.
- Promover conversaciones acerca de las frutas de mayor consumo en la familia.
- Propiciar la observación de frutas para identificar texturas, colores, sabores y formas, que considere la y el docente.
- Organizar visitas a mercados de la zona con el fin de conocer otras frutas y las normas de higiene que hay que tener a la hora de su compra.
- Propiciar en el espacio de expresar y crear, oportunidades para que las niñas y los niños expresen con dibujos su experiencia de conocer las frutas.
- Organizar actividades lúdicas como rompecabezas, juegos de mesa, juegos de memoria de figuras e imágenes de alimentos adecuados para una alimentación variada y balanceada.
- Organizar con las madres, padres, representantes y reponsables para compartir una merienda con las niñas y los niños donde se utilicen alimentos sanos.
- Promover jornadas, charlas, talleres con los padres para valorar la importancia de una alimentación variada y balanceada.

Para las niñas y los niños de 3 a 6 años se sugiere:

¿Cómo son las frutas?

Propósito: Propiciar en la niña y el niño la identificación de diferentes frutas de consumo diario y las normas de higiene antes, durante y después de la comida.

Recursos: Frutas de estación: lechosa, cambur, guayaba, mango, naranja, melón entre otras.



- Prepare el ambiente y organice la rutina diaria tomando en cuenta la fase de inicio (presentación del material), la fase de desarrollo (implementación de la estrategia) y la fase de culminación (intercambio y organización de los conocimientos).
- Antes de desarrollar la estrategia converse con las niñas y los niños sobre las frutas, pregúnteles qué conocen y qué quieren conocer de ellas, comente sobre el beneficio de comerlas. Solicite la colaboración de los padres, madres o representantes que lleven a la institución educativa frutas de la temporada.
- Invite a las niñas y los niños al área y pregunte, ¿quién quiere conocer los diferentes tipos de frutas?
- Permita que las niñas y los niños exploren las frutas, pregunten sobre sus características (color, textura, tamaño, olor y sabor), semejanzas y diferencias y clasifíquelas tomando en cuenta diferentes criterios.
- Disfrute el rico sabor de las frutas, comparta con las niñas y los niños la importancia de la higiene antes y después de consumirlas, así como el lavarlas correctamente.
- Dé instrucciones para la limpieza del ambiente, lavado de utensilios y mobiliario, como norma importante de higiene.

El Día Nacional de la Alimentación

Propósito: Promover en las niñas y los niños los hábitos alimentarios adecuados de higiene y buenos modales en la mesa.

Recursos: Comida preparadas con alimentos soberanos, afiche del Trompo de los Alimentos, cartulinas, témpera, papel, pinceles, lápices y creyones.



- Planifique con las niñas y los niños la organización de una actividad especial para celebrar el Día Nacional de la Alimentación cada 18 de noviembre.
- Permita que las niñas y los niños decidan qué desean hacer para celebrarlo destacando la importancia de una adecuada alimentación, siempre con la ayuda y orientación de la o el docente.
- Promueva una merienda donde las niñas y los niños escojan las comidas, procure que en su preparación participen los padres y madres, con el fin de tener una variedad de alimentos.
- Converse con las madres, padres, representantes y responsables que las comidas deben ser de alimentos que se encuentren en el Trompo de los Alimentos y sean típicos de la región.
- Incentive a las niñas y los niños para la elaboración de tarjetas, dibujos, carteleras, afiches que expresen las recomendaciones para una alimentación saludable y puedan formar parte de la decoración del salón.
- Recuerde a sus estudiantes e invitados antes de servir la comida las normas de higiene personal que hay que cumplir antes de comer, igualmente durante la comida mencionar los buenos modales.
- Finalizar preguntándoles a las niñas y los niños qué les pareció el compartir y en qué otro lugar se podría poner en práctica lo que se aprendió.

¡Me gusta el huerto de mi preescolar!

Propósito: Desarrollar experiencias de siembra y recolección de alimentos en las niñas y los niños.

Recursos: Semillas, tierra, abono para plantas, agua u otro material que se considere necesario para la actividad.

- Converse con las niñas y los niños acerca de lo que es un huerto, cómo se realiza, y por qué es tan importante sembrar, hablar sobre estos beneficios con términos sencillos para su comprensión; luego preguntarles qué les gustaría sembrar, propóngales cebolla, cebollín, tomate, pimentón, caraota, entre otros.
- Participe a los padres, madres o representantes la finalidad de construir el huerto y solicite su colaboración tanto para la elaboración del huerto como para los materiales a utilizar.
- Incentive a las niñas y a los niños al cuidado de la siembra, organice grupos para su riego y limpieza.
- Organice la recolección de la cosecha, donde participe toda la comunidad escolar, con el fin de valorar la importancia de la siembra, haciendo énfasis en los productos agrícolas de la región y la adquisición de alimentos saludables.
- Incorpore acciones recomendadas por el Programa “Todas las manos a la siembra” del Ministerio del Poder Popular para la Educación.
- Converse con las niñas y los niños sobre lo que hicieron y lo que se puede obtener del huerto, así mismo comentar la importancia del huerto para la alimentación y la economía familiar..



¡Vamos a cocinar!

Propósito: Formar a las niñas y los niños en cuanto a las normas de seguridad, preparación e higiene de los alimentos.

Recursos: Utensilios de cocina, receta de ensalada u otra que el o la docente considere pertinente, receta escrita y dibujada por la y el docente.



- Conforme grupos de niñas y niños, tomando en cuenta el ambiente de aprendizaje.
- Solicite el apoyo de los padres, madres o representantes para la selección y elaboración de recetas sencillas.
- Converse con las niñas y los niños sobre lo importante que es cumplir con las normas de preparación e higiene de los alimentos.
- Se recomienda buscar información en el libro “Manipulación Higiénica de los Alimentos” de esta colección.
- Invite a las niñas y los niños a comparar forma, tamaño, textura, olor y sabor de los alimentos, así como también a manipular de manera adecuada algunos utensilios de cocina que no presenten riesgo con el fin permitir el desarrollo de destrezas motoras.
- Incorpore activamente a las niñas y los niños en la preparación de las recetas, mezclando los alimentos, describiendo sus características y sus propiedades alimenticias, sirva la comida al grupo con la ayuda de sus estudiantes.

La lista de alimentos del mercado

Propósito: Elaborar una lista de alimentos saludables.

Recursos: Hojas de papel bond, pizarra, marcadores, folletos de ofertas de alimentos, creyones, lápices.

- Inicie la rutina preguntando a las niñas y niños qué tipo de comida les gusta, elaborar dibujos con la representación de estas comidas.
- Motive a sus estudiantes a identificar qué alimentos se necesitan para preparar lo dibujado.
- Organice a las niños y niñas en grupos para que elaboren dibujos de los alimentos que se necesitan para preparar las diferentes comidas o hacer listas para su compra.



- Promueva discusiones donde se resalte la importancia de los alimentos saludables, la importancia de las listas de mercado para apoyar a la economía del hogar, la compra de alimentos frescos y en buen estado, entre otros que la o el docente considere importante.

Mi rompecabezas de Lactancia Materna

Propósito: Demostrar a las niñas y los niños los beneficios de la Lactancia Materna.

Recursos: Rompecabezas de Lactancia Materna elaborado por la o el docente.



- Diseñe rompecabezas, tacos u otro recurso que permita unir piezas y conformar imágenes relacionadas con la Lactancia Materna.
- Promueva conversaciones que conlleven a las niñas y los niños a valorar la Lactancia Materna.
- Incentivar a las niñas y los niños a armar las figuras y analizar lo que transmiten las imágenes, por ejemplo preguntarles ¿el bebé se siente feliz con el amor que recibe de la mamá? ¿creen ustedes que crecerá adecuadamente si toma leche materna? ¿cuándo sea grande será un niño o niña sonriente? Aproveche todas las respuestas para fomentar la importancia y los beneficios de la Lactancia Materna.

Detección de las preferencias alimentarias de las niñas y los niños

Anexos

Grupos de alimentos	Preferencias de alimentos	Observaciones y sugerencias
Cereales, granos, tubérculos y plátanos 		
Frutas y hortalizas 		
Carnes, leche y derivados y huevos 		
Azúcar, miel y papelón 		
Grasas y aceites 		

Glosario

Aditivos alimentarios: son sustancias químicas que se convierten en componentes de los alimentos o influyen en sus características, cuando son utilizadas en el procesamiento o empacado de los mismos.

Agente patógeno: es aquel elemento o medio capaz de producir algún tipo de enfermedad o daño en el cuerpo de un animal o ser humano.

Calorías: es la cantidad de energía requerida para elevar 1°C la temperatura de 1 gramo de agua. En el caso del cuerpo humano se utilizan valores grandes y por eso se aplican las kilocalorías.

Calorías vacías: son las calorías provenientes de alimentos que no tienen aporte nutritivo.

Desarrollo psicomotor: proceso de cambios que ocurren en el tiempo en una serie de aspectos de la vida humana como son la percepción, la motricidad, el aprendizaje, el lenguaje, el pensamiento, la personalidad y las relaciones interpersonales; es decir, son todos los cambios

que ocurren en el individuo desde que nace hasta que alcanza la madurez determinándole habilidades para la vida en sociedad.

Desnutrición: estado patológico que resulta del consumo y utilización inadecuados de energía y nutrientes por un período considerable de tiempo y se manifiesta en peso y/o talla inferior para la edad.

Dilución: acción de diluir, lo cual consiste en disminuir la concentración de una disolución añadiendo disolvente.

Enfermedad cerebro vascular: es una lesión causada por el bloqueo de la circulación en arterias cerebrales, debido a la aterosclerosis u otro tipo de obstrucción, la cual causa muerte del tejido por falta de irrigación sanguínea produciendo deficiencia de una o varias funciones orgánicas.

Estereotipia: Repetición involuntaria e intempestiva de un gesto o movimiento de alguna extremidad.

Gasto energético: es la relación entre el consumo de energía y que es utilizada por el organismo.

Gluten: proteína de reserva nutritiva que se encuentra en las semillas del trigo, avena y cebada.

Hábitos alimentarios: son los hábitos que tienen que ver con la selección y consumo de alimentos en respuesta a influencias ecológicas, socioeconómicas, políticas y culturales.

Maduración neurológica: es el desarrollo del cerebro y maduración del sistema nervioso central y periférico del ser humano, la cual ocurre aproximadamente durante el sexto año de vida.

Malnutrición por déficit: condición que ocurre cuando el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes en cantidad suficiente.

Malnutrición por exceso: condición que ocurre por exceso de ingesta energética.

Necesidades energéticas: es la cantidad de energía (calorías) que requiere el organismo para realizar sus funciones metabólicas.

Nutrientes: son elementos o compuestos químicos necesarios para el metabolismo de un ser vivo, están contenidos en los alimentos y participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener las funciones del organismo.

Patrón de referencia: es una tabla construida en base a datos provenientes de una población sana y bien nutrida, representativa de los distintos sexos y grupos de edad. Estos datos clasifican a la población de acuerdo a criterios preestablecidos.

Plomada: es un instrumento compuesto por una pesa de metal que se sujeta al extremo de una cuerda para que esta, tensada por la fuerza de la gravedad, señalando la línea vertical.

Referencias bibliográficas

- Comité de Nutrición de la Sociedad Uruguaya de Pediatría (2004) **Guías de alimentación del Niño Preescolar y Escolar**. Archivos de Pediatría. Uruguay.
- García, M y Dini, E (1999) **Nutrición en pediatría. Alimentación en el preescolar**. Capítulo 6. Centro de Atención Nutricional Infantil de Antímamo (CANIA). Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición, CENAMEC, Fundación Cavendes, Ministerio de Educación. (1999) **Las Guías de Alimentación para el Preescolar**. Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición (2003) **Planificación de Menú**. Serie: Nutrición Comunitaria. Módulo 4. Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición. **Recetario de la Sala Maternal Negra Hipólita**. (En elaboración).
- Instituto Nacional de Nutrición (2000) **Valores de referencia de energía y nutrientes para la población venezolana**. Publicación N° 53. Serie de Cuadernos azules. Caracas.
- Justo, M. **Crecimiento y Desarrollo**.{Documento en línea}. Disponible en: <http://www.waece.org>
- **La pediatría. Nutrición: Preescolar**. {Documento en línea}. Disponible en: <http://www.healthsystem.virginia.edu>.
- Mahan L, K y Escott-Stump, S. (2000) **Nutrición y Dietoterapia**. Décima edición. McGraw- Hill Interamericana. D.F., México.



- Ministerio del Poder Popular para la Educación. (2007) **Diseño Curricular del Sistema Educativo Bolivariano**. Caracas.
- Ministerio del Poder Popular para la Educación. (2007) **Diseño Curricular del Subsistema de Educación Inicial Bolivariano**. Caracas.
- Picariello, A (2003) **El menú de mi hijo. Menú light III**. Caracas, Venezuela.
- **Propuesta para el Diseño Curricular del Sistema Educativo Bolivariano. Documento Base (2007)** Caracas.
- **Propuesta para el Diseño Curricular del Subsistema de Educación Primaria (2007)** Caracas.



Ministerio del Poder Popular para la Alimentación.
Instituto Nacional de Nutrición, Av. Baralt, Esq. El Carmen Edif. INN - Caracas,
República Bolivariana de Venezuela 2011. Teléfonos: 483.19.52/481.70.03/481.82.54