

LA PREVENCIÓN DESDE LA FAMILIA PARA EVITAR UNA INADECUADA DIETA NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS EN LA PRIMERA INFANCIA

PREVENTION FROM THE FAMILY TO AVOID AN INADEQUATE NUTRITIONAL DIET OF CHILDREN IN EARLY CHILDHOOD

<https://doi.org/10.5281/zenodo.3605188>

AUTORES: Catalina Gómez Parra ¹

Mireisis Perdomo Thompson ²

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: catalinagp@ult.edu.cu

Fecha de recepción: 06 / 06 / 2019

Fecha de aceptación: 17 / 08 / 2019

RESUMEN

La familia juega un significativo papel en la alimentación de sus niños, de ahí que la educación nutricional sea un factor importante a considerar para su crecimiento y desarrollo. El presente artículo tiene como objetivo proponer variadas actividades dirigidas a la preparación de las familias para que conozcan acerca de los alimentos y su incidencia en la evolución del organismo humano, a tales efectos se realizó un diagnóstico con la utilización de métodos teóricos como el analítico-sintético e inductivo-deductivo; otros de carácter empíricos, la observación, entrevista y encuesta, los que proporcionaron todo el sustento teórico y práctico para fundamentar la necesidad de una alimentación adecuada en el hogar orientada desde la institución educativa.

PALABRAS CLAVE: familia, nutrición, alimentación, primera infancia, prevención

ABSTRACT

The family plays a significant role in the feeding of their children, hence nutritional education is an important factor to consider for their growth and development. This article aims to propose various activities aimed at preparing families to learn about food and its impact on the evolution of the human organism, for this purpose a diagnosis was made with the use of theoretical methods such as analytical- synthetic and inductive-deductive; others of an empirical nature, observation, interview and survey, which provided all the theoretical and practical support to support the need for adequate food at home oriented from the educational institution.

KEYWORDS: family, nutrition, food, early childhood, prevention

¹ Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Las Tunas. catalinagp@ult.edu.cu

² Profesor Auxiliar. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Las Tunas. canela@ult.edu.cu

INTRODUCCIÓN

Dentro de los aspectos generales del progreso humano, resulta esencialmente necesaria la protección del desarrollo físico y mental de los niños. La primera infancia es el período donde se estructuran las bases para la formación de la personalidad, es aquí donde se regulan mecanismos fisiológicos, se produce un ininterrumpido crecimiento y desarrollo, se perfecciona la capacidad de reaccionar ante los estímulos del medio ambiente en correspondencia con las características morfológicas y funcionales de órganos y tejidos.

Los niños/as no nacen preparados para ingerir, absorber y utilizar cualquier tipo de alimento, varias características estructurales y funcionales del sistema digestivo maduran gradualmente, lo que le irá permitiendo realizar las funciones antes mencionadas.

La alimentación adecuada es una de las condiciones más importantes en el desarrollo psíquico y fisiológico del niño para el aumento de su fortaleza física y su mayor capacidad de resistencia ante las enfermedades. Por tanto, la calidad del proceso de alimentación tiene relación directamente con la protección y la salud de estos, que en el futuro será la base de un estilo de vida saludable, por lo que la educación nutricional se convierte en una materia indispensable en esta etapa.

Enseñar buenos hábitos nutricionales es una tarea continua y compartida. La educación, la prevención y la atención a la salud, serán efectivas si los agentes educativos están en condiciones de poder contribuir y beneficiar plenamente con ellas a la población infantil y materializar en acciones preventivas la preservación de la salud de los niños.

La educación nutricional no solo incluye información en materia de nutrición, sino que se trata de un tipo de enseñanza orientada a la acción, que facilita la adopción voluntaria y natural de hábitos alimentarios que fomenten el bienestar. Se trata de un proceso en el que se aprende a elegir y disfrutar de todos los alimentos, conocer la frecuencia y cantidad recomendada de cada uno de ellos, pero también se comprende el beneficio que implica su consumo para el cuerpo.

La responsabilidad del cuidado y atención de los niños en la primera infancia requiere una participación conjunta de educadores, auxiliares pedagógicas, personal de salud, demás agentes educativos de instituciones, la comunidad y la familia, así como el dominio teórico y práctico de aspectos de nutrición.

La cultura alimentaria es un proceso que debe comenzar desde el nacimiento, aunque según los resultados de algunas investigaciones, en la etapa intrauterina, ya se pudieran crear algunos reflejos y condicionamientos en dependencia de la conducta alimentaria de la madre. El estado nutricional de la madre, el control prenatal y los hábitos sanos durante el embarazo previenen el riesgo de malnutrición en niños/a desde el inicio del ciclo vital.

La nutrición tiene un carácter eminentemente social y está muy relacionada con el estado de salud y los estilos de vida, lo cual tiene un gran significado para el logro de una buena calidad de vida en correspondencia con una adecuada cultura alimentaria.

Los padres suelen ser los primeros agentes de salud, por eso la educación nutricional debe tener como base la familia y si estas no están preparadas, la institución tiene la obligación de ofrecer los conocimientos necesarios para contribuir a dicha cultura nutricional.

Actualmente en Cuba se trabaja arduamente para llevar a cabo un programa de educación alimentaria nutricional como parte de los objetivos para lograr una cultura general integral, en todos los niveles de la enseñanza, junto a la familia y la institución educativa.

DESARROLLO

El organismo humano está constituido por células que forman los tejidos y órganos del cuerpo, organizadas y especializadas en la realización de determinadas funciones. Una buena alimentación permite al hombre respirar, crecer, caminar, correr, pensar, de ahí la interrelación biológica entre la alimentación y la nutrición.

El ser humano se desenvuelve en un contexto social donde esta relación debe representar, un medio para alcanzar un modo de vida saludable. Para lograr este objetivo, se establecen normas sobre las características adecuadas en que debe llegar el alimento, las cantidades y los requerimientos higiénicos que deben cumplirse para una mejor asimilación.

Existen varios autores que han trabajado el tema de la nutrición en las primeras edades, entre ellos se encuentran Aníbal Áreas, Cirelda Carvajal, Raúl Rodríguez, entre otros, aunque es necesario en opinión de las autoras continuar la preparación de la familia para evitar los trastornos nutricionales y contribuir en la reducción de las posibilidades de que el niño/a pueda sufrir ciertas patologías en su edad adulta.

La nutrición es el conjunto de procesos involuntarios e inconscientes, mediante los cuales el organismo vivo transforma las sustancias sólidas y líquidas exteriores que requiere en el sostenimiento, desarrollo, funcionamiento orgánico normal y en la producción de energía.

Para algunos autores, es la ciencia que estudia los nutrientes, así como las necesidades de aprovechamiento de estos. Otros la definen como un fenómeno propio de los seres vivos en su intercambio con el medio ambiente que consiste en un doble proceso de asimilación (transformación de materiales nutritivos, en tejido vivo y orgánico) y desasimilación (transformación de las sustancias integrantes del organismo en compuestos nuevos para ser separadas del organismo).

Es también considerada como un proceso por el cual se obtienen las calorías y elementos indispensables que necesita el organismo para formar, reparar tejidos y regular sus funciones.

Las autoras consideran estar en acuerdo con lo expresado anteriormente por la razón de que los niños no deben alimentarse solo con lo que le gusta, sino que deben

ingerir alimentos de diferentes grupos, de modo que su organismo reciba todos los tipos y la cantidad de nutrientes que necesita.

El buen aprovechamiento de los nutrientes y la correcta utilización de los requerimientos nutricionales para cada etapa de la vida, conduce a un estado nutricional óptimo.

Los alimentos son los portadores naturales de los nutrientes y la alimentación es el proceso de ingestión de estos y está influida por factores socioculturales. Los principales nutrientes son las proteínas, carbohidratos, lípidos y vitaminas y minerales, entre las funciones fundamentales de las proteínas es que constituyen el componente principal de las paredes y orgánulos celulares de las enzimas necesarias para los procesos metabólicos y de las hormonas, se pueden encontrar en las carnes, el huevo, la leche, las legumbres y otros.

Los carbohidratos son alimentos de carácter energético que constituyen la fuente principal de energía y se encuentran en los azúcares, los cereales, las viandas y la leche. Los lípidos (aceites y grasas) son alimentos portadores de mucha energía, y además, formadores de células. Se encuentran en los aceites vegetales y las grasas animales, así como en la leche.

De igual manera las vitaminas y minerales participan en la regulación de procesos metabólicos y son necesarios para casi todas las funciones del organismo. Se encuentran principalmente en las frutas y vegetales.

Otro elemento esencial lo constituye el agua, como componente y disolvente fundamental en el organismo, se considera un alimento especial y esencial que el ser humano debe consumir.

La incorporación de los nutrientes en el organismo depende principalmente de la digestión, esta es una función que consiste en la degradación de los alimentos a sustancias simples y de sus componentes nutrientes, de manera que puedan ser transportados por la sangre a todas las células del cuerpo.

Desde la primera infancia es importante darle al niño una participación activa en todo el proceso de planificación, compra, selección, conservación, preparación y consumo de alimentos sanos, ajustados a su edad y desarrollo individual. Esta oportunidad puede ser aprovechada para explicar la calidad nutritiva de los diferentes alimentos, así como su contribución para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud.

La familia constituye la célula básica de la sociedad y lo es en dos sentidos: en el biológico, porque engendra los ciudadanos que componen la sociedad, en el social, porque funciona para el niño como un micromundo, como la portadora de ideología, normas y costumbres que caracterizan a la sociedad lo que nos inducen a comprender lo imposible que resulta sustituirla como institución educativa, motivado ante todo por la especificidad de su influencia en la formación de la personalidad del niño.

La educación para la nutrición desde la institución educativa es una vía de preparación a la familia que implica el conocimiento acerca del período comprendido de 0 a 6 años por ser determinante en el crecimiento y desarrollo de los niños/as que exige mayores requerimientos nutricionales

Según el criterio de numerosos investigadores de la salud, una alimentación inadecuada, en esta etapa de la vida, conduce no sólo a trastornos nutritivos más o menos próximos (malnutrición global, intolerancia digestiva, alergias, afecciones carenciales, etc.) sino que puede ser causa de afecciones como la obesidad.

Cuando la cantidad y calidad de los alimentos ingeridos no son las requeridas, ocurre un des-balance (desequilibrio) por exceso o defecto entre las necesidades de energía y nutrientes del organismo, y el aporte de estos en la dieta; a esto llamamos mala nutrición.

La desnutrición se presenta como un estado pluricarencial con diferentes signos y síntomas característicos (delgadez extrema, palidez, decaimiento, fragilidad del cabello, piel seca, manchas, etc.), a veces, de curso crónico con limitación del desarrollo físico y mental del individuo, no constituye actualmente un problema de salud en nuestro país; no obstante, es imprescindible que las nuevas generaciones de familia den continuidad al trabajo desarrollado en la institución a partir de las experiencias acumuladas.

En diferentes estudios efectuados en nuestro país y a nivel internacional se ha demostrado un alza evidente de la obesidad esencialmente en estas edades dado por el desconocimiento de la familia en las formas de ofrecer alimentos a los niños sin una dieta balanceada que conlleva a un almacenamiento excesivo de grasa en el cuerpo humano.

Resulta necesario que la familia concientice el hecho de que el niño al estar “muy gordo” puede enfermarse; de ahí que la institución para su preparación incluya aspectos relacionados con factores alimentarios o nutricionales que pueden ser controlados o eliminados mediante un cambio de hábitos en el hogar si la enseñanza comienza en edades tempranas.

¿Cuáles son las necesidades nutricionales por edades?

Para determinar los requerimientos nutricionales y calóricos de la población se toman en consideración: la edad, el sexo, la estatura, el peso, la actividad física, el período de desarrollo.

La alimentación infantil se inicia con la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses. Único período de la vida del ser humano en que la dieta puede estar compuesta por un solo alimento.

Razones que justifican su importancia:

- ✓ Cubre todas las demandas: nutricionales, psicológicas y socio afectivas del bebé.
- ✓ Está siempre disponible y a la temperatura ideal.
- ✓ La digestión de la leche materna es más fácil. Disminuye el riesgo de sufrir ingesta y cólicos.
- ✓ Antes de esta edad el organismo infantil no está suficientemente preparado para asimilar otros alimentos. El esófago inmaduro aun

permite regurgitaciones, el estómago no produce ácidos suficientes y el páncreas carece de enzimas necesarias.

- ✓ El intestino deja pasar moléculas muy grandes que pueden producir alergia en muchos niños. Cubre las necesidades inmunológicas.
- ✓ Los riñones están aún inmaduros y no pueden procesar la carga de sustancias que suponen alimentos distintos a la leche materna.
- ✓ Previene infecciones, obesidad, colesterol alto y diabetes.
- ✓ El bebé crece más fuerte y saludable.

Cerca del sexto mes de vida, los requerimientos nutricionales aumentan y la leche de la madre, exclusiva, no es suficiente. Después de esta primera etapa se requiere la introducción gradual de nuevos alimentos en la dieta que se ofrecen paralelos a la leche, proceso que se conoce como ablactación. A partir de este período se debe comenzar a habituar a los niños a degustar nuevos alimentos y preparaciones alimentarias, de diferentes sabores y consistencias, en forma progresiva y escalonada.

Después del primer año de vida los requerimientos energéticos son menores, por lo que se manifiesta una reducción normal en la cantidad de alimentos a ingerir por cada Kg. de peso y pérdida de interés por todos o determinados alimentos. Forzar la alimentación del niño provoca su rebeldía y problemas de orden alimentario. Si el rechazo es hacia alimentos como la carne, la leche y el huevo, el niño debe ser “educado” lentamente a ingerirlos.

A partir del 2do año de vida la alimentación es bastante similar a la del resto de la familia, por lo que es idóneo para enseñar a degustar todo tipo de alimentos, de diferentes texturas y sabores, a fin de formar hábitos alimentarios correctos.

Es por eso que se deben seguir las siguientes recomendaciones en condiciones del hogar:

- ✓ Brindar las comidas en un ambiente familiar tranquilo y de cariño.
- ✓ Dar alimentos que le sean familiares, porque los niños/as aceptan mejor aquellos alimentos que consumen sus padres.
- ✓ Cada nuevo alimento que se incorpore a la dieta, debe darse gradualmente, prefiriendo los alimentos solos a los combinados, porque así los reconocerán fácilmente.
- ✓ Ofrecer alimentos en trozos pequeños, de esta manera será más fácil utilizar la cuchara y el tenedor y desarrollar independencia para comer.
- ✓ Deben evitarse alimentos con sabores muy fuertes y las comidas muy condimentadas.
- ✓ Brindar alimentos con diferentes texturas y colores para reforzar sus habilidades masticatorias y estimular el apetito.

La educación nutricional en las edades preescolares tiene sus ventajas si la familia asume conscientemente la responsabilidad que les corresponde de alimentar y educar a sus hijos, para contribuir a su desarrollo integral y a la formación de hábitos correctos

desde su nacimiento en aras de la prevención, detección de alteraciones en el normal funcionamiento del organismo infantil y la atención de su crecimiento y desarrollo, que lleva a garantizar una buena salud.

CONCLUSIONES

Los juicios ofrecidos desde diferentes puntos de vista de algunos autores implican la necesidad de elevar conocimientos relacionados con el valor de la familia para una educación nutricional de los alimentos que las prepare en función del rol a desempeñar como agente educativo.

Los fundamentos teóricos sistematizados con respecto a la alimentación adecuada en la primera infancia, permiten conocer que esta, asegura el crecimiento y previene enfermedades que se manifiestan en la etapa adulta y es decisiva para la creación de estilos de vida sana.

La institución como comunidad educativa a de disponer de un espacio para la preparación de la familia que permita elevar el nivel de conocimientos y prevenir conductas inadecuadas en relación a requerimientos nutricionales ara el desarrollo armónico y multilateral del niño en esta primeras edades.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arias Bertón. G. y otros. "La Educación de nuestros Hijos. ". Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 1977.
2. Anatomía, Fisiología e Higiene/ __ Viciado, José [et al.] __ Ciudad de la Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1997.
3. CUBA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. La formación de hábitos en los niños y las niñas de 0 a 6 años. Una tarea de la institución y la familia __ La Habana__ (Impresión ligera)
4. CUBA. MINED - MINSAP. La Morbilidad en el Círculo Infantil. Causas y medidas. __ Ciudad de la Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1985.
5. CUBA. MINED-MINSAP. Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación __ La Habana, 1999.
6. CUBA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Programa: 2do ciclo. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2000.
7. CUBA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Carrera de Educación Preescolar [CD - ROM]. __ 7. ed. __ [La Habana]: EMPROMAVE, 2008.
8. __ (Universalización de la Enseñanza Superior) En torno al Programa de Educación Preescolar/ Colectivo de autores [et al.]. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1994.
9. Fisiología del desarrollo e Higiene Escolar/ Colectivo de autores... [et.al]. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2001.
10. FRANCO GARCÍA, OLGA. Lecturas para educadores preescolares II. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2004. __ 1 p.

11. FRANCO GARCÍA, OLGA. Lecturas para educadores preescolares VI. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2004. __ 143 p.
12. MACHADO DE ARMAS, ASUNCIÓN. La Promoción de Salud como propósito pedagógico en la escuela cubana __ La Habana, 2003 __ (Curso PRE-Congreso Pedagogía).
13. MARTÍNEZ MENDOZA, FRANKLIN. La atención clínico-educativa en la edad preescolar __ Ciudad de la Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002.
14. Nutrición y salud del niño/ __ Torres, R. [et al.] __ Ed. Holguín, 1992.
15. Peculiaridades de la actividad nerviosa en niños y adolescentes/ García Batista, Gilberto... [et al.] __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación
16. Programa "Educa a tu Hijo"/ Colectivo de autores [et al.] __ La Habana: Ed. Pueblo y