

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA
Facultad de Ciencias de la Educación



Trabajo Fin de Grado

Grado de Maestro/a de Educación Infantil

Curso: 2016 / 2017

Convocatoria de Junio

**¿Qué determina nuestra alimentación? ¿Cómo
podemos mejorar nuestra alimentación desde
una actitud más crítica y reflexiva?**

Autora: Irene Marín García

Tutora: Anabella Garzón Fernández

Resumen

Se presenta en este Trabajo Fin de Grado una revisión bibliográfica o fundamentación teórica sobre cómo influye los condicionantes sociales de las familias actuales, la publicidad que se realiza sobre los alimentos y las falsas creencias respecto a la alimentación.

El objetivo de este trabajo es analizar y conocer cuáles son los factores que influyen en nuestra alimentación y en especial en la de los niños. Averiguar hasta qué punto somos conscientes de la gran influencia que ejerce la publicidad y las creencias sociales o mitos relacionados con los alimentos, sus propiedades y de cómo influyen éstos en la elección que realizamos de los alimentos que constituyen nuestra dieta y que van a configurar el que nuestros hábitos sean saludables o no. Se pretende dar unas pautas o recomendaciones a la población en general, a los futuros maestros y padres para disminuir esta mala influencia social y publicitaria desde la información a las familias y a través de la escuela.

La publicidad alimentaria es muy potente y aparece de forma continua en nuestras vidas, siendo los menores una población diana para la publicidad y, apareciendo gran cantidad de anuncios publicitarios en canales infantiles como Boing (con una emisión de un 19% de anuncios publicitarios poco saludable para los menores), Disney Chanel (con un 22%) y Neox (con un 25%).

Los padres a causa de una falta de información clara o una básica educación nutricional, se dejan llevar por los anuncios publicitarios creyendo que están dando a sus hijos alimentos completos, nutritivos, sin muchos azúcares, o con adición de sustancias que van a reforzar su sistema inmunitario, etc., no siendo esta la realidad; por ello es importante una educación nutricional desde edades tempranas y llegar a formar también a las familias.

La clave reside en formar a individuos para que sean más críticos y reflexivos con la información disponible en las redes sociales, y en concreto, con la que nos llega de la publicidad de las grandes industrias alimentarias. Debemos ser conscientes de que hay que buscar fuentes de información que demuestren evidencias científicas y no dejarse llevar por los anuncios publicitarios o por los mitos o creencias que se van transmitiendo entre la población. La familia y la escuela son la base fundamental para el desarrollo de estas destrezas y habilidades que dotarán a los niños de autonomía y criterio para tomar decisiones más responsables para su salud.

Índice

Introducción.....	4
1. Problemas de la alimentación relacionados con los distintos cambios sociales	6
1.2 Ampliación de la jornada laboral.....	8
1.3. Las repercusiones de pasar poco tiempo en familia. Carencia de un aprendizaje familiar y afectivo	8
1.4 Calidad de la alimentación dependiendo del nivel socioeconómico	10
2. ¿Cómo influyen los medios de comunicación y la publicidad en nuestra alimentación?	10
2.1 Estrategias publicitarias	13
2.2. Medidas de información al consumidor. Etiquetado de los alimentos	15
3. Consejos para una alimentación saludable	17
4. Mitos relacionados con la alimentación	19
5. Hábitos de alimentación saludable, algo más que ingerir alimentos	25
6. La importancia que tiene el desarrollo del pensamiento crítico en la etapa de educación infantil.	27
7. Conclusiones.....	28
Bibliografía.....	30
Webgrafía	31

Introducción

Nos encontramos ante una sociedad muy cambiante, heterogénea y sobrecargada de obligaciones, en la que ser padre/madre y atender de forma óptima y adecuada a las necesidades de los hijos se convierte en una tarea complicada. “Los padres son los encargados de proporcionar al niño; amor, protección, educación, bienestar y salud” (Aucancela, 2017, p.20).

Muchas familias, debido a su ocupación laboral, han tenido que cambiar sus hábitos alimenticios y saludables, entre otros, suprimiendo rutinas tan importantes y enriquecedoras como las comidas en familia, por realizar una comida rápida en el trabajo o en un lugar cercano al mismo. Todo esto ocasiona cambios en cuanto al modo de vida y la calidad de ésta, como en la educación de los más pequeños.

Los hábitos de salud y alimentación están influenciados por cada tipo de familia y cultura, “cada familia tiene unas normas respecto a los hábitos de comida que desea transmitir a sus miembros” (Aparicio, Fernández, Gamarra y Labarta, 1998, p. 12). Estos hábitos y normas conforman los pilares más importantes, para la calidad de vida de las personas. Los niños y niñas desde edades muy tempranas, comienzan a adquirir conocimientos y aprendizajes mediante la observación de su entorno y comienzan a imitar lo que ven; por tanto tenemos que tener presente en todas las actuaciones y situaciones de nuestra vida diaria, que somos sus ejemplos a seguir; y por tanto, tenemos que transmitirles los mejores valores, hábitos, actitudes y conocimientos para que ellos mismos de forma autónoma, junto con la sociedad que les rodea, vayan creando y moldeando un correcto y saludable estilo de vida, siempre adecuado a cada fase y desarrollo de su vida.

La rápida evolución científico-tecnológica que está viviendo nuestra sociedad, ha traído consigo que los medios de comunicación y la tecnología, tengan actualmente un papel relevante dentro de nuestras vidas, tanto de forma directa, como indirecta; ya que estamos sometidos a muchos estímulos e influencias externas sobre todo debido a los medios de comunicación y a la publicidad.

La sociedad, debe de estar preparada para saber canalizar de forma adecuada toda esa información que recibe de forma constante, para no dejarse influenciar por ella. Los niños, son un sector vulnerable dentro de este mundo de la información y la publicidad. Su entorno adulto es el responsable de guiarles y enseñarles a reflexionar y a adoptar una

actitud crítica hacia lo que perciben de forma involuntaria; cada vez que ponen la televisión, salen a comprar al supermercado, ven un anuncio publicitario en la calle.

En el sector alimentario, se utiliza la promoción publicitaria como herramienta muy potente para conseguir transmitir mensajes, que consiguen convencer a gran parte de la población diana a la que va dirigida, afectando tanto a adultos como a los más pequeños, creándoles falsas creencias sobre los alimentos.

En diversos anuncios, el mensaje que transmiten es contradictorio, como explica Sánchez (2016), en ocasiones, un anuncio nos dice que la vida no está para estar preocupados y estar constantemente contando calorías, mientras que el producto que está presentando especifica que es light. “La alimentación se ha centrado más en la importancia del aporte energético o en las calorías que en la calidad del producto” (Sánchez, 2016, p.29).

En este trabajo, se pretende analizar las estrategias publicitarias más comunes, los mitos, las falsas creencias que se van creando en la sociedad, y aclarar que ningún alimento es imprescindible para llevar a cabo una buena alimentación. Uno de los temas más preocupantes de la sociedad de hoy día es el tema de la alimentación y la salud. La mayor parte de la sociedad cree que, haciendo caso a los mensajes publicitarios de productos alimenticios, se puede realizar una buena alimentación. Por último, plantearé las distintas actuaciones que podemos llevar a cabo desde la sociedad en general o desde la familia, para lograr mejorar la salud socio comunitaria. Se pretende promover una sociedad más saludable, con un conocimiento más amplio sobre cómo realizar una alimentación saludable y conseguir unos buenos hábitos, siendo más críticos y reflexivos ante los mensajes de los medios de comunicación.

1. Problemas de la alimentación relacionados con los distintos cambios sociales

La sociedad va avanzando y cambiando constantemente. Uno de los cambios que se ha producido ha sido, que el hombre ha dejado de ser el único que trabaja fuera de casa realizando el principal aporte económico al núcleo familiar.

Gracias a la incorporación de la mujer al mundo laboral, se ha conseguido superar en cierta medida desigualdades de género, superar antiguas costumbres sociales en las que las mujeres no podían formarse para realizar su desarrollo profesional dentro del mundo laboral. Como consecuencia de esta inserción de la mujer al mundo laboral, las tareas del hogar, la crianza y educación de los hijos han sufrido modificaciones siendo actualmente una reivindicación social, el que éstas sean una tarea compartida entre ambos sexos. Como apunta Palacios (2007, p. 5) “Todos los miembros de la familia tienen derechos y obligaciones y ser chica o chico no debe suponer la imposición o exclusión de ningún tipo de actividad”.

Debo señalar, que aún queda mucho trabajo para poder afirmar, que las tareas que se llevan a cabo en el ámbito familiar son equitativas, ya que aún siguen siendo las mujeres las que más trabajo desarrollan en casa tras las jornada laboral; pero poco a poco se van obteniendo avances en cuanto al reparto equitativo de responsabilidad y atención por parte del sexo masculino en las tareas de casa, atención y cuidado de los niños, etc., (Ajenjo y García, 2014).

El ritmo de vida actual es muy estresante y las jornadas laborales son muy largas, lo que ocasiona que los momentos familiares sean muy reducidos. Esto repercute en varios aspectos de la vida, crecimiento y educación de los más pequeños. Son muchos los adultos que tienen como prioridad el ser eficaces y productivos en su trabajo, con el fin de conseguir un buen salario, con el que poder cubrir los gastos para el desarrollo y la formación de sus hijos e hijas; dejando de lado, dedicar el tiempo necesario para atender y cuidar a sus hijos/as, ofreciéndoles una adecuada educación desde el núcleo familiar y de forma más afectiva.

Para mantener una buena alimentación, hace falta ingerir alimentos saludables para ello es necesario unos conocimientos básicos de educación nutricional y unos buenos hábitos alimenticios adquiridos en su entorno. Por otra parte, la situación económica actual está afectando directamente a la alimentación, haciendo que muchas familias,

sobre todo las de bajo poder adquisitivo, se decanten a la hora de la elección por alimentos más económicos en los que predominan los alimentos precocinados, procesados o de mala calidad, en lugar de alimentos frescos como frutas, verduras, pescados y carnes menos procesadas. No podemos obviar, la importancia que tienen tanto los factores geográficos, sociales y culturales en nuestro modo de vida y por tanto, en nuestra alimentación, ya que estamos directamente influenciados por ellos, (Fernández, García, Graciani y Sánchez, 1995).

1.1 Inserción de la mujer al mundo laboral

Tras la promulgación de la Constitución Española en 1978, se produjo un punto de inflexión para superar las desigualdades de sexo. En diciembre de 1979 la Asamblea General de Naciones Unidas aprobó la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación hacia la mujer. A partir de 1983, se produjo en el panorama laboral español la incorporación masiva de la mujer (Millán, Santos y Pérez, 2015).

Gracias a este tipo de progresos sociales y legislativos, se ha ido disminuyendo el desfase en el desarrollo económico y social entre hombres y mujeres. Éstas no podían crecer profesionalmente, académicamente y trabajar fuera de casa, ya que eran las responsables del cuidado del hogar, realizando todas las tareas como realizar la compra, la comida, lavar la ropa, mantener limpia la casa, la de educar y atender las necesidades de salud, transmisión de valores y actitudes a sus hijos. Actualmente, en muchos hogares, tanto el hombre como mujer, trabajan fuera de casa y comparten las tareas del hogar y el cuidado de sus hijos/as, aunque en muchos casos aún, sigue siendo la mujer la que más tareas domésticas realiza tras la jornada laboral y la que se encarga en mayor medida de las necesidades de los niños.

Para muchas familias, el aumento en los servicios de guarderías y escuelas que ofrecen el servicio de comedor, ha ayudado a la incorporación al trabajo y a la conciliación de la vida familiar, teniendo la tranquilidad de que sus hijos están bien atendidos mientras ellos están en el trabajo. Por otra parte, esto provoca que los niños aprendan de otros educadores que no son sus padres y de otros niños/as, lo que beneficia y enriquece su aprendizaje y desarrollo (Moreno y Galiano, 2015).

1.2 Ampliación de la jornada laboral

Ser padres, se ha convertido en una hazaña difícil. Una de las mayores complicaciones para abordar de forma óptima este rol, es la de compaginar las horas de trabajo, con las horas en casa junto a la familia, y en especial con los más pequeños.

Compaginar el trabajo con una educación y actuación adecuada respecto al cuidado y atención de los más pequeños, resulta muy complicado, ya que los niños necesitan la presencia tanto maternal como paternal para un correcto desarrollo, de forma sana y feliz, ya que los pilares de su educación y su personalidad se forjan dentro del núcleo familiar. El pasar poco tiempo con ellos y ellas, ocasiona un cambio en su educación y en sus hábitos tanto sociales, afectivos, educativos y alimentarios.

Los abuelos actualmente han cambiado su rol respecto a tiempos pasados, ya que se han convertido en “abuelos cuidadores”, y en un apoyo fundamental para los padres trabajadores, ya que en muchos casos, se encargan de atender y acompañar a sus nietos mientras sus padres trabajan y están fuera de casa. Los abuelos y abuelas, quieren lo mejor para sus nietos/as, y por ello a veces les suelen tolerar actuaciones que sus padres no les permitirían como puede ser: ver la televisión en exceso, no respetar los horarios y tiempos de estudio o realizar un exceso de ingesta de productos de bollería y “chucherías”. Los abuelos, suelen darles por lo general, más caprichos en lo que respecta a la ingesta de golosinas, bollería industrial y dulces. En varias ocasiones, existen desacuerdos en este tipo de actuaciones entre los padres de los niños y los abuelos, haciendo que los hábitos y la educación de los niños estén influenciados por las personas que realizan ese cuidado mientras ellos están fuera de casa; abuelos, familiares, canguros, guarderías, colegio... (Martínez, 2010).

1.3. Las repercusiones de pasar poco tiempo en familia. Carencia de un aprendizaje familiar y afectivo

Los padres y madres, tienen autoridad sobre la educación de sus hijos, es decir, la libertad de educar a sus hijos bajo ciertos criterios, valores, ideologías, creencias, afectividad y todo tipo de comportamientos y actitudes que ellos estimen oportunos; a la vez que son los responsables de su protección, de su educación, de darles unas herramientas fundamentales para prepararles para la vida además de ser los representantes

y administradores de sus bienes hasta que sean mayores de edad, aunque esto no quiere decir que queden exentos de cumplir con la ley (Aucanchela, 2017).

La carencia de pasar tiempo en familia dentro de un ambiente afectivo y de calidad, es un problema que puede repercutir considerablemente en el desarrollo emocional y psicológico de los más pequeños, debido a la falta de atención, a causa de la escasez de tiempo que poseen los padres para aportarles el cariño, amor y protección que los niños y niñas necesitan (Contreras, 2010).

Para un buen desarrollo de las niñas y los niños, no es suficiente con aportarles una buena alimentación, sino también darles afecto, es decir, nutrirlos también de forma emocional, aportándoles una buena alimentación, afectividad y el cuidado en general. Muchos niños, cuando sus padres les dejan a cargo de otra persona, éstos se sienten desplazados, tristes y echan mucho de menos esos buenos momentos en familia (Contreras, 2010).

El modo de alimentarse, de elegir o rechazar alimentos está íntimamente relacionado con el contexto, el aprendizaje familiar y sus hábitos alimenticios. En la etapa de infantil es en la que se adquieren la mayor parte de los hábitos y costumbres alimentarias. Los padres y madres, son los responsables de realizar la compra, por tanto, son ellos los que eligen lo que se consume en casa, pero también es muy importante que los niños/as se sientan partícipes de esa elección de alimentos.

La exposición y el fácil acceso de los niños a alimentos como frutas y verduras, es una estrategia por parte de los padres, que propiciará que los menores tengan un mayor interés hacia la ingesta de éstas. Si los niños, observan que sus padres ingieren todo tipo de alimentos y que la comida que se realiza en casa está compuesta en su mayoría por alimentos saludables, éstos adquirirán estas conductas y comerán de forma similar a la de sus progenitores. Por otra parte, la interacción con los niños durante la comida también es fundamental, ya que si se les aplica un refuerzo positivo cuando comen de todo, eligen alimentos más nutritivos y saludables respecto a otros, como puede ser: elegir merendar un pequeño bocadillo y una fruta en vez de un bollo de chocolate, hará que esa conducta se refuerce y se repita (Domínguez-Vásquez, Olivares, Santos, 2008).

1.4 Calidad de la alimentación dependiendo del nivel socioeconómico

Como en casi todos los aspectos de la vida, la disponibilidad económica, es un elemento determinante en la vida de las personas, ya que dependiendo de nuestros ingresos o estatus social podremos permitirnos o no ciertos gastos para cubrir nuestras necesidades.

El nivel socioeconómico es un factor muy importante y determinante en lo referente a los hábitos alimentarios. Las personas que cuentan con mayores ingresos y los grupos sociales con un nivel de estudios altos, según distintos estudios, tienen una alimentación más rica y saludable que los grupos que se encuentran en la situación opuesta (Norte y Ortiz, 2011).

Por otro lado, la crisis económica también ha favorecido la adquisición de productos menos nutritivos, más procesados y con exceso de calorías, en general una elección de alimentos que ha hecho que se realice una alimentación poco saludable. Todas estas situaciones, influyen y repercuten directamente sobre la alimentación de toda la familia, en especial en los niños/as, ya que estos comen lo que sus padres les pueden aportar o bien, lo que se pueden permitir (Sánchez, 2016).

2. ¿Cómo influyen los medios de comunicación y la publicidad en nuestra alimentación?

La publicidad, es el conjunto de técnicas y estrategias que se utilizan en beneficio de una empresa o varias, con la finalidad de captar y desarrollar una clientela. Esta, no solo influye en las decisiones y elecciones del consumidor, sino en sus gustos y necesidades. Mediante la publicidad, se manipula la demanda de ciertos productos para beneficiar a las empresas, en vez de utilizarla y promoverla para atender a las necesidades de los consumidores y de la sociedad en general (Fernández et al., 1995).

Los mensajes nutricionales que se difunden mediante los medios de comunicación, muestran más interés y preocupación por el impacto, que por la difusión de una información veraz para una mejor educación nutricional y por tanto en una elección de alimentos saludables. Muchas cadenas alimentarias, promueven la promoción de un alimento que saben que es poco saludable, poniendo eslóganes relacionados con el bienestar y la salud, y todo ello para sacar un beneficio económico, sin importar las

repercusiones que puedan generar en la alimentación de la sociedad, tanto de adultos como de niños (Sánchez, 2016).

Desde el surgimiento de la televisión se ha tratado de evaluar su influencia en los más pequeños. Dentro del sector de la publicidad, los niños son un sector vulnerable debido a su falta de pensamiento crítico respecto a la información que les llega desde la publicidad. Se necesita, por tanto, una educación nutricional desde edades tempranas en la que estén implicados de forma conjunta las familias y los sistemas educativos, como la escuela, para enseñarles a ser más críticos con lo que ven y les ofrece la publicidad, para que sepan elegir de forma más responsable con su salud y la de los demás.

En una investigación llevada a cabo por González (2013), se utilizaron dos grupos de niños/as, al primer grupo se les puso una serie muy popular de dibujos animados, y al segundo grupo, se les presentó la misma serie, con la diferencia de que en ésta aparecían avisos publicitarios. Una vez que ambos grupos terminaron de ver la serie que les habían presentado, les realizaron diversas preguntas, con la finalidad de descubrir cuáles eran las respuestas que los niños les proporcionaban en cuanto al reconocimiento y elección de diferentes productos que habían visto en los spots publicitarios. Los resultados obtenidos demostraron que de 775 productos, 347 pertenecían al sector de la alimentación, y entre ellos había varios de golosinas, dulces o chocolates (99), seguidos de patatas fritas y derivados (83). En encuestas posteriores un 40,3% de los niños reconocieron pedir periódicamente a sus padres que les compraran los productos que veían en los anuncios o spots publicitarios que aparecían en la televisión, en comparación con los que no solían estar en contacto con este tipo de anuncios alimentarios.

Como ya he mencionado anteriormente, tanto adultos como niños estamos muy influenciados por los medios de comunicación, por ello, tenemos que saber analizarlos para no dejarnos llevar por sus mensajes publicitarios. A la hora de comprar un alimento o producto, debemos de ser críticos y leer la información de dicho producto. Cuando compremos alimentos en compañía de los más pequeños, debemos de leer su etiquetado junto con los niños y estudiar lo que contiene en realidad y no dejarnos llevar solamente por el eslogan o el mensaje del producto. De este modo contribuiremos a disminuir grandes problemas sanitarios.

La publicidad alimentaria que está dirigida a los más pequeños, está autorregulada por el Código PAOS.

A día de hoy, la publicidad dirigida para los niños y niñas, no está regulada, solo autocontrolada; a causa de ello, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU 2017) reivindica una normativa que impida la publicidad infantil de productos con características nutricionales inadecuadas.

La gran mayoría de los anuncios publicitarios, hacen alusión a alimentos y bebidas, que están dirigidos a la población infantil. Para ello, los publicistas se encargan de emitirlos en canales infantiles como por ejemplo: en Boing, los anuncios de este tipo están presentes en un 19%, en Disney Channel un 22% y en Neox un 25%. También están presentes en canales que no están destinados a ningún colectivo específico, es decir, que emite tanto contenido infantil como para adultos, un ejemplo de ello serían: Antena 3 con una emisión de contenido publicitario del 24% de estos productos y Tele 5 con un 25% (OCU, 2014).

Los niños y niñas, oyen y ven publicidad y mensajes de marketing diariamente y de forma constante en muchos lugares, no solo a través de la televisión, sino que también acceden a estas informaciones publicitarias a través de la radio, vallas publicitarias, vehículos con pegatinas destinados a la difusión de productos, carteles, en el cine, etc. Las redes sociales, también se han convertido en un medio de comunicación novedoso, cercano y actual para la publicidad alimentaria. La mayoría de los anuncios que se encuentran o emiten en ellas, hacen alusión a la alimentación y nos presentan nuevos alimentos que contienen en su gran mayoría un exceso de grasa, calorías, azúcares y sodio, y como hemos señalado anteriormente, un bajo nivel nutritivo. En general son muy pocos los anuncios que hacen referencia a las frutas y las verduras, en comparación con la masiva difusión que se realiza tanto de comida poco sana, como de lugares de comida rápida y poco saludable, tanto para los niños/as como para los adultos (Cabello, España y Blanco, 2016).

Algunos spots publicitarios utilizan el estereotipo del niño o la niña ideal, y crean cierta presión social hacia los padres, que son los que realizan las compras y controlan en mayor medida la alimentación de sus hijos. Por ejemplo, el producto lácteo “Danonino” o “Actimel” son productos de marca, con un coste superior a otros alimentos similares a ellos, pero que gracias a la publicidad son muy comprados y consumidos por los niños. Esto origina, que personas con pocos recursos y con posibles dificultades para realizar la compra y aportar a su familia e hijos una dieta nutritiva y variada, adquieran dichos

productos, ya que lo describen como un “súper alimento”, que suprimirá las carencias alimentarias que pueda sufrir su hijo/a (Ibáñez y Huergo, 2012) o mejorará su estado de salud o su sistema inmunitario.

El método más infalible para mitigar los efectos de la publicidad y sus intereses comerciales sobre los niños y sobre la sociedad en general, es la educación y la alfabetización en alimentación (Cabello et al., 2016).

2.1 Estrategias publicitarias

Los publicistas como ya he mencionado anteriormente utilizan los canales infantiles para promocionar y emitir sus productos. De esta forma se aseguran de que sus spots publicitarios van a ser vistos por los más pequeños.

Lo importante es captar su atención, para ello los publicistas utilizan recursos como el color, poner en los productos regalos, premios y personajes famosos (Organización Mundial de la Salud, [OMS] 2017).

Los publicistas y cadenas de alimentación, tienen como objetivo crear en el consumidor estímulos, y que éstos se vayan reforzando cada vez más. Dichos estímulos se consiguen adornando la publicidad con algunos recursos como: la música, la representación de los alimentos utilizando la imagen de personajes famosos, deportistas, paisajes, mensajes sobre la salud, cuerpos perfectos (Fernández, García, Graciani y Sánchez, 1995).

Por otro lado, se desarrollan estrategias de marketing dirigidas a la promoción de productos buscando cubrir las necesidades reales o no de la población. La técnica publicitaria concede al producto el poder de ser el único capaz de cubrir aquellas necesidades o deseos, como puede ser, el crecer más, estar más fuerte, tener huesos más fuertes y sanos (Ibáñez y Huergo, 2012). Esto tiene un gran impacto en los padres, ya que, muchas personas creen de forma rotunda en los mensajes publicitarios; de manera que compran productos dependiendo del mensaje que este contenga, en vez de analizar la veracidad de dicho mensaje, aunque para ello necesitan formación, información más veraz y tiempo. Los médicos también participan dentro de esta publicidad alimentaria, ya que si un alimento es recomendado o está publicitariamente apoyado por un médico o médica va a tener una mayor credibilidad social (Ibáñez y Huergo, 2012).

Otra habilidad, es la de utilizar un vocablo que convenza, es decir, palabras que están de moda, como: ecológico, natural, no testado en animales, 0% grasas añadidas, 0% azúcares añadidos, bajos en sal, Bio, sano, etc.

Otra estrategia que utilizan, es la de ocultar o hacer invisible la información que no les interesa sobre el producto. La pirámide de alimentación es uno de los mayores referentes o guías que tenemos para saber qué alimentos debemos de consumir más o menos, con qué frecuencia, (mayor consumo de verduras, un consumo ocasional de alimentos con azúcares), pero la publicidad posee un papel determinante para que podamos llevar a cabo las recomendaciones nutricionales que dicha pirámide nos proporciona. Si la publicidad esconde o hace invisibles algunos componentes en los productos, como por ejemplo el azúcar, provoca que los consumidores no sepan en qué alimentos se encuentra y en cuales no, por tanto, no podrán llevar a cabo de forma consciente las recomendaciones nutricionales de forma correcta (Justicia Alimentaria Global, 2014).

Todos aquellos anuncios de productos que no cumplan las indicaciones y respeten los límites recomendados por la Organización Mundial de la Salud, no deberían emitirse ni estar en el mercado disponibles para el consumidor y especialmente, si éstos están dirigidos al consumo infantil.

A continuación, como ejemplo, vamos a analizar un producto muy consumido por los más pequeños que no cumple los límites recomendados según la Organización Mundial de la Salud y que está dirigido al público infantil

Los resultados obtenidos del análisis de los cereales destinados al desayuno infantil, muestran que el 58% contienen niveles elevados de azúcar, superiores al 22,5% y que ningún producto contiene niveles inferiores al 5%. Por otro lado, descubrieron grandes diferencias en cuanto al contenido de sal y azúcar entre los distintos cereales.

Como hemos analizado, son muchas las estrategias que utilizan los publicistas para captar nuestra atención y crearnos necesidades que realmente no tenemos. Por tanto, es indispensable desarrollar en la población independientemente de la edad, la capacidad y habilidad de realizar un análisis crítico y racional de los distintos mensajes publicitarios, para que seamos nosotros como consumidores los que controlemos nuestras conductas y necesidades y no seamos manipulados por los publicistas (Fernández et al., 1995).

En países como en Italia, Finlandia, Australia y Alemania se han establecido regulaciones publicitarias para proteger a los más pequeños de las estrategias y de los mensajes publicitarios, algunas de ellas son: la prohibición de emisión publicitaria durante los programas de dibujos animados; prohibición de toda aquella publicidad que tenga la intención de influenciar a la población infantil de forma directa y exclusión de toda aquella publicidad que utilice como recurso personajes conocidos por los niños y niñas entre otras (VSF, 2014).

2.2. Medidas de información al consumidor. Etiquetado de los alimentos

A la hora de realizar la compra, es muy importante saber identificar los distintos productos y estar atentos a los mensajes que nos quieren transmitir, por ello, debemos de observar y prestar atención al etiquetado de cada uno de los productos que elegimos.

Se han realizado mejoras desde el año 2004, en cuanto al etiquetado de alimentos. El 13 de diciembre de 2004 entró en vigor, un nuevo sistema de etiquetado obligatorio que regula la información del etiquetado de los alimentos en la Unión Europea (Sánchez, 2016).

Estas mejoras tienen como finalidad, mejorar y facilitar los conocimientos sobre los alimentos a los consumidores. Algunas de las mejoras han sido: aumentar el tamaño de la letra, la elaboración de una identificación de alergénicos más sencilla, detallar más el tipo de aceite, indicar el origen de las carnes, señalar más claramente las cantidades de sal y el origen del producto.

Todos estos detalles sobre los distintos productos, serán muy beneficiosos y seguros a la hora de comer hacer la compra, sobre todo para las personas que padecen alguna alergia o intolerancia alimentaria.

A continuación, voy a comentar los cambios que se han ido realizando en los últimos años en la información del etiquetado de los alimentos según información de la OCU (2014).

En primer lugar en 2014, se estableció que se debería informar si el producto contiene alguno de los alergénicos más comunes y el tipo de aceite. Ya no permiten indicar en el envase que se trata de un aceite vegetal, sino que deben de poner de forma específica si se trata del tipo de aceite (aceite de oliva, de palma, girasol, etc.). En el año 2015, se estableció que en el etiquetado debe aparecer información clara sobre la

procedencia, crianza y el lugar en donde son sacrificados los animales (cerdos, ovejas, aves y cabras). Por último, en 2016, indicar en el envase la información nutricional es obligatoria. En ella, todos los alimentos envasados, procesados y las bebidas, deberán informar en la parte posterior del envase los aportes nutricionales que contienen, es decir, cantidad de energía, azúcares, proteínas, sal, hidratos de carbono, grasas y ácidos grasos saturados, por 100 g o por 100 ml (OCU, 2014).

Las ingestas de referencia de los distintos nutrientes y el valor energético de los alimentos, se suelen basar en las necesidades de un adulto medio, por tanto, no atienden a las necesidades nutricionales y energéticas de todas las edades, provocando que se cometan excesos en niños y adolescentes (Sánchez, 2016). Es preocupante que en productos dirigidos a niños, se empleen valores referidos a adultos. Debido a eso, la información nutricional carece de utilidad en estos casos (OCU, 2014).

Habitualmente en el etiquetado, nos encontramos las cantidades de cada nutriente, así como el valor energético que nos aporta. Estas cantidades nutricionales, son una estimación sobre la ingesta de nutrientes que deberíamos de realizar según las recomendaciones que aparecen en las etiquetas nutricionales. Estos valores, hacen alusión exclusivamente a las cantidades, pero no a la calidad, lo que origina, que los consumidores tengan como objetivo cumplir con las ingestas de referencia que aparece en el etiquetado, sin ser éstas las más adecuadas para el mantenimiento de una buena alimentación (Sánchez, 2016).

La información que aparece en el etiquetado de los alimentos, nos permite saber más sobre lo que comemos, a ser más críticos respecto a las estrategias publicitarias al poder darnos cuenta de la información sesgada que nos transmite la industria alimentaria sobre sus productos, ya que, muchas de ellas introducen en sus productos declaraciones nutricionales relacionadas con la salud, asociando la presencia de algunos componentes en ellos con una posible mejora de la salud y el bienestar no demostrada ni real, con frases como: “fuente de calcio”, “reduce el colesterol”, “rico en hierro”, “100% integral”, “rico en vitamina A,C,D”, “ayuda a cuidar tu corazón”. Por ello, para verificar lo que el producto nos indica, tenemos la oportunidad de leer, analizar e interpretar el etiquetado (Sánchez, 2016).

3. Consejos para una alimentación saludable

Una alimentación saludable es aquella que aporta al organismo todos los nutrientes y la cantidad de energía necesaria que una persona necesita para mantener su salud. Los nutrientes esenciales son: hidratos de carbono, proteínas, lípidos, minerales, vitaminas y agua.

El llevar a cabo una buena alimentación nos ayuda a la prevención de enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, la osteoporosis, las enfermedades cardiovasculares, la anemia y algunos cánceres. Por ello se insiste tanto en la importancia que tiene ésta para conseguir una mayor calidad de vida (Bellerín, Muñoz, et al., 2007).

La composición correcta o adecuada de una alimentación saludable, variada y equilibrada, no es la misma para todas las personas, ya que ésta variará en relación a las necesidades de cada individuo, teniendo en cuenta el sexo, la edad, los hábitos y rutinas de vida, el contexto social y cultural. Sin embargo, los principios básicos de una alimentación saludable siempre son los mismos (OMS, 2015).

Las recomendaciones o pautas para una alimentación saludable durante la lactancia y la niñez, son muy similares a la de los adultos, a continuación vamos a tratar cuales son.

Siguiendo las recomendaciones de la OMS (2015) para mantener una alimentación saludable, el consumo de frutas, legumbres y verduras son imprescindibles, junto con frutos secos, y cereales integrales (avena, trigo, maíz...); de estos alimentos, debemos de ingerir de forma diaria 400g, los cuales corresponden a 3 raciones de fruta y 2 de verduras u hortalizas.

En cuanto a los azúcares libres, hay que tener cuidado y no abusar de ellos. Lo adecuado es reducirlo a un 10% de la ingesta calórica total, que son unos 50g que equivalen a 10 cucharas pequeñas. Este tipo de azúcar libre, lo podemos encontrar en muchos productos además de en los jarabes, zumos y en la miel. Dentro de nuestra variedad de alimentos, debemos saber que hay varios tipos de grasas (las no saturadas, las saturadas y por último las trans) y no todas son equivalentes, las hay mejores y peores para la salud, por lo que hay que mantener una proporción adecuada de cada una de ellas. El consumo de grasa total debe reducirse al 30% de la ingesta calórica diaria. Las

grasas no saturadas, las podemos encontrar en el aguacate, frutos secos, aceite de oliva...son preferentes a las grasas saturadas, ya que estas últimas son menos saludables, las podemos localizar en los aceites de coco y palma, carnes grasas, en la mantequilla, queso. Las trans, se encuentran principalmente en los alimentos procesados, alimentos fritos, congelados, en las galletas entre otros productos, los cuales no deberían formar parte de una dieta sana y equilibrada.

Y por último, nos encontramos con el consumo de sal, en el que se recomienda no sobrepasar los 5g al día, que equivale a una cuchara de café. Es preferible que la sal sea yodada.

El hecho de que la ingesta de frutas y verduras sea tan importante de forma diaria en nuestra alimentación, es debido al gran aporte de vitaminas, antioxidantes y minerales que estos nos aportan para favorecer y proteger nuestra salud, a la vez que nos ayudan a prevenir enfermedades. Estos alimentos también contienen fibra, que actúa disminuyendo el colesterol en la sangre, favorece la digestión y ralentiza la absorción del azúcar contenido en otros alimentos (Ministerio de salud. Gobierno de Chile, 2001).

El consumo de aceites de origen vegetal es más sano que el de origen animal, (excepto para los aceites de coco y palma) puesto que el vegetal nos aporta grasas más saludables (aceite de oliva, maíz, girasol...), mientras que las grasas de origen animal, excepto las del pescado, contribuyen a acrecentar el riesgo de padecer enfermedades del corazón y obesidad. Las grasas de origen animal, por el contrario son más perjudiciales ya que aportan una gran cantidad de grasas saturadas y calorías, que pueden ocasionar la aparición de problemas relacionados con las elevadas tasas de colesterol en sangre.

Las proteínas, son esenciales para nuestra dieta y son aportadas por la carne, pescado, huevos, al igual que también nos aporta hierro y zinc. Las carnes rojas como el cordero, el cerdo, el vacuno, los embutidos y la yema del huevo, contienen una gran cantidad de grasas saturadas y colesterol. El pollo, el pavo y el pescado, son más saludables, puesto que nos aportan proteínas al igual que las carnes rojas, pero éstas contienen menos colesterol y grasas saturadas.

El abuso de consumo de azúcar, se asocia al riesgo de padecer obesidad. Hay que tener en cuenta, que a parte del azúcar que nosotros le añadimos a los alimentos, muchos de los alimentos procesados en su composición ya poseen azúcar.

La sal constituye uno de los principales factores de riesgo sobre la aparición de problemas de hipertensión y enfermedades cardiovasculares, por ello, debemos de reducir y ser prudentes con las cantidades que ingerimos de forma diaria (Bellerín. et al. 2007).

4. Mitos relacionados con la alimentación

La alimentación, está muy influenciada por los mitos y costumbres sociales. Estos mitos son un conjunto de creencias, hipótesis sin confirmar, intereses comerciales o tradiciones que siguen presentes en nuestra cultura alimentaria y que las personas hacen, difunden y transmiten en relación a los distintos alimentos (Guillén, 2012).

Los mitos persisten, siempre y cuando el ambiente contribuya a ello, por tanto, se hace imprescindible que las personas tengan un espíritu crítico hacia la información que se les transmite y disponer de una legislación que vele por una información veraz sobre los alimentos, evitando falsas informaciones.

Las personas de nuestra sociedad actual, no pueden disponer dentro del contexto sanitario, de la atención de un profesional especializado en nutrición y dietética, siendo los médicos de familia, enfermeros o técnicos en salud, los que dan información sobre hábitos saludables, siendo a veces esporádica o insuficiente. Por otro lado, cabe destacar, que la mayoría de las personas, comienzan a preocuparse especialmente por la alimentación cuando ya es demasiado tarde, cuando ya se ha presentado el problema o la patología, lo que origina que las sujetos sean más vulnerables en cuanto a la información o consejos que recibe de otras personas no especializadas en nutrición y salud, como pueden ser otras fuentes menos fiables. A día de hoy, siguen habiendo profesionales que siguen recomendando pautas ya anticuadas, que se usaban hace muchos años y que no se han ido actualizando. Por último y no menos importante, como ya hemos podido ver durante el trabajo, es muy sencillo por parte de la publicidad alimentaria, convertir y hacernos creer que un alimento mediocre, puede ser un alimento súper funcional y nutritivo (Sánchez, 2016).

4.1. El mito de la alimentación “Natural”

Cuando un producto contiene la palabra “natural” en su etiquetado o anuncio hace que ese adjetivo, lo convierta en un alimento dotado de unas propiedades nutritivas extraordinarias para la mayor parte de la sociedad, incluso cuando dicho producto carece

totalmente de ciertas propiedades. Un alimento natural, sólo se le puede denominar, a aquel que exclusivamente se produce sin la intervención de la mano del hombre. Por tanto, si analizamos algunos productos que nos dicen que son “naturales”, y analizamos su etiquetado, podremos observar que gran mayoría no son tan naturales como nos indican (Grande, 1988).

4.2. Hay que comer cinco veces al día.

Esta frase es una de las más mencionadas dentro de las pautas dietéticas y es uno de los mensajes que más ha calado en la sociedad.

Tras varios estudios y análisis sobre distintos factores, no se puede afirmar que haya un número concreto de comidas que sea más recomendable o beneficioso que otro, ya que esta afirmación depende de diversos factores personales de cada sujeto.

En vez de dotar de tanta importancia al número de ingestas, deberíamos de darle más relevancia al aporte nutricional que nos proporcionan los alimentos que seleccionamos en ellas y por consiguiente a la calidad de la dieta. Por tanto, sería inadecuado afirmar que un número concreto de comidas es idóneo para toda la población, ya que cada persona tiene unas características y unas necesidades distintas (Sánchez, 2016).

4.3. Se debe comer como indica la pirámide alimentaria

La pirámide de alimentación, ha sido y sigue siendo utilizada como una guía para transmitir de una forma simple y sencilla cómo llevar a cabo una alimentación saludable. Uno de los mensajes más claros a simple vista que nos transmite la pirámide, es que hay alimentos que son más saludables o importantes que otros. Podemos saber cuáles son, interpretando el escalón en el que se encuentran ubicados cada uno de ellos; siendo el primero, el calificado como más sano en el que se encuentran (los cereales, pasta, arroz, pan) y a partir de este, va ascendiendo hasta llegar a los alimentos que deben ser consumidos muy ocasionalmente y por tanto que son denominados como los menos saludables (grasas, dulces, mantequillas).

En apartados anteriores, se ha hablado de la importancia que tiene dentro de nuestra alimentación, salud y prevención de enfermedades, la ingesta diaria de frutas y verduras; que, hace pensar que este tipo de alimentos no debería de estar en el segundo escalón, sino en el primero, como sí aparece en la pirámide que aconseja la Consejería de

Salud de la Junta de Andalucía. Se puede llegar a la conclusión de que la pirámide que se recomienda desde algunas entidades a nivel nacional, necesitaría una modificación, ya que si analizamos los elementos que están situados en el primer escalón, denominados como los que más debemos consumir, si abusamos de ellos, podrían aportarnos un exceso de kilocalorías vacías y favorecer a una dieta poco saludable.

Al analizar las imágenes que aparecen sobre los alimentos en la pirámide, vemos que se prioriza en cuanto a alimentos como la harina, pan blanco, pan de molde, pasta, etc., sobre alimentos más saludables como pueden ser los alimentos integrales (Sánchez, 2016).

A modo genérico, siempre se ha dicho que lo adecuado es comer de todo un poco, pero si seguimos analizando e interpretando la distribución de la pirámide, se puede entender que los escalones de ésta no son intercambiables y que cada sección de alimentos tienen unas propiedades totalmente diferentes, por tanto, si no consumimos una serie determinada de alimentos careceremos de algunos nutrientes que otros alimentos no nos podrían proporcionar, pero eso no es así. A modo de ejemplo vamos a hablar de la leche y los cereales, se trata de dos alimentos que se encuentran ubicados en el primer peldaño de la pirámide de alimentación, lo que nos indica, que para llevar a cabo una alimentación saludable debemos de ingerir de forma diaria estos alimentos y que la ausencia de éstos en nuestra alimentación provocará una carencia de nutrientes, pero no es cierto, ya que una dieta puede ser totalmente saludable sin lácteos y cereales.

No existen alimentos imprescindibles, ya que los nutrientes que nos aportarían estos dos tipos de alimentos, los podríamos obtener de otros como por ejemplo de la fruta, hortalizas, verduras y fuentes proteicas (Sánchez, 2016), de hecho, hay dietas como las vegetarianas que pueden ser tan saludables como la dieta mediterránea, siempre que se haga una buena selección de alimentos

A modo de conclusión, podemos decir que la pirámide sirve como guía para llevar a cabo una dieta y alimentación saludable, ya que nos aporta mucha información sobre los alimentos, cantidades, pero tenemos que tener en cuenta que cada persona tiene unas necesidades y no se puede generalizar, incluso hay personas alérgicas o intolerantes a las cuales les resulta imposible ingerir todos los alimentos que se nos muestran en la pirámide pero puede estar igual de sana y saludable que otra que sí que pueda comer de todo. En

cuanto a las cantidades recomendadas, también son orientativas y varían en cuanto a las características de cada individuo.

Lo que debemos entender y adquirir como hábito alimentario es mantener una alimentación compuesta principalmente por materias primas de origen vegetal, junto con grasas de calidad y proteínas.

4.4. El desayuno, la comida más importante del día

Siempre se ha hecho referencia a la ingesta de alimentos a la hora del desayuno como la comida más importante del día, pero no hay ningún dato a día de hoy que lo verifique ni evidencie desde el punto de vista dietético-nutricional. Esta creencia que le otorga el título de la comida más relevante del día, puede depender de la cultura gastronómica de cada persona (Sánchez, 2016).

Son numerosas las investigaciones que relacionan el desayuno con una mejora en cuanto al estado de salud de los más pequeños y en su rendimiento escolar. No hay nada que verifique esto, ya que, estas mejoras pueden tener su explicación en la educación que reciba el niño, la clase social a la que pertenezca, comportamiento familiar, entre otros.

Inciendo sobre lo que he comentado en el apartado anterior de la pirámide de alimentación, cada persona es un mundo y no hay una norma establecida de las veces que tiene que comer, por tanto podemos decir que el desayuno no tiene por qué ser la comida más importante del día, ya que todas las comidas lo son.

4.5. Comer entre horas es malo

Han sido varios los estudios que afirman que es necesario ingerir alimentos cada 3 o 4 horas para llegar con menos hambre a la siguiente comida. Lo recomendable es fraccionar el total de kilocalorías que consumimos al día en 4 comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena, para evitar fluctuaciones de glucemia entre las comidas (Boticario, 2013).

4.6. Todas las grasas son malas

Hasta hace poco, se nos ha transmitido la idea o creencias alimentarias de que todas las grasas son perjudiciales para la salud. En cambio, gracias a diversas investigaciones esta creencia ha cambiado.

Nuestro cuerpo necesita las funciones que las grasas desempeñan en él siendo importantes para nuestra salud. Nuestro organismo precisa de ellas ya que estas realizan muchas funciones necesarias en el organismo, ya que crean hormonas, transportan vitaminas liposolubles (A, D, E y K), favorece el mantenimiento de las membranas celulares, entre otras. Algunas variedades de grasas promueven la salud como pueden ser las poliinsaturadas y las monosaturadas; mientras que otras favorecen la aparición de enfermedades cardiovasculares, obesidad, cánceres. La solución se encuentra en consumir grasas buenas y eliminar dentro de lo posible el consumo de las malas (Boticario, 2013).

4.7. La carne roja, provoca cáncer

Ha habido algunas publicaciones, en las que se ha señalado a la carne procesada como un alimento cancerígeno que puede favorecer la aparición de cáncer colorrectal. En los estudios realizados sobre las consecuencias que tiene para nuestro organismo el consumo de carne y el tipo de ésta, solo nos pueden exponer con cierta seguridad que existe una correlación entre el consumo de carne procesada y el cáncer, pero no se puede afirmar una clara causa-consecuencia que tiene el consumo de carne respecto a la aparición de esta enfermedad.

La carne roja es aquella que contiene una mayor cantidad de mioglobina, que es la que le aporta ese característico color rojizo; otra de sus propiedades, es que es de los alimentos que más hierro nos aportan algunas de ellas son: el cerdo, el cordero, el caballo... Este tipo de carnes no provocan cáncer, a no ser que los animales de los cuales se obtiene este tipo de carne, presenten alteraciones genéticas o genes defectuosos en su metabolismo, en los que este mineral puede propiciar la aparición del cáncer (Sánchez, 2016).

4.8. El pan engorda

El pan, al igual que los cereales, pastas y derivados, es rico en hidratos de carbono. No hay verificaciones que indiquen que el pan engorda, pero lo que se ha podido deducir, es que lo que aumenta las calorías es lo que le acompaña: embutidos, mantequillas, chocolates... (Confederación Empresarial de Consumidores y Usuarios, [CECU] 2008).

4.9. El pan y las galletas integrales no engordan o engordan menos que sus versiones no integrales

El pan integral, es más saludable que el pan blanco por contener más fibra y nutrientes, pero el aporte calórico suele ser similar. Por otro lado, debemos de saber, que otras de las cualidades del pan integral sobre el pan blanco, es que el integral nos sacia más. Las galletas tienen como problema fundamental su alto contenido de azúcar y grasas saturadas, esto hace que aunque estén hechas con harina integral y contengan fibra, se convierten en un alimento de un alto contenido calórico (Casabona, 2016).

4.10. El agua engorda

El agua tiene un aporte calórico de 0 kcal, por tanto no engorda ni antes, ni durante, ni después de comer (CECU, 2008).

4.11. Es mejor comer fruta después de comer

La fruta aporta la misma cantidad de kilocalorías tanto si la ingesta se realiza antes o después de las comidas. La diferencia de comerlas antes o después de comer es, que debido a su contenido en fibra y agua, si ingerimos fruta antes de la comida, nos generará una mayor sensación de saciedad (CECU, 2008).

La ingesta de frutas ricas en vitamina C después de comer, nos ayudará a absorber el hierro que previamente hayamos ingerido en la comida (Casabona, 2016).

4.12. El azúcar es necesario

Diversas evidencias, nos hacen asociar el consumo de azúcares con algunas enfermedades como puede ser la obesidad, ya que la ingesta inadecuada de este producto favorece el padecimiento de incremento de peso. Cada vez se van diagnosticando más casos de diabetes mellitus en niños/as y adolescentes, una de las causas principales erradica en el exceso de consumo de azúcares.

Si hacemos alusión al consumo de azúcar desde el punto de vista de la salud, este producto es absolutamente prescindible y sería muy beneficioso reducirlo al máximo. Los niveles de azúcar que nuestro cuerpo necesita, los adquiere de otros alimentos como por ejemplo de la fruta (Sánchez, 2016).

4.13. Es necesario consumir suplementos vitamínicos para cubrir mis necesidades

Mediante una dieta variada y equilibrada, podemos aportar a nuestro organismo tanto las vitaminas como los minerales que necesita; por tanto, no es necesario recurrir al

consumo de suplementos vitamínicos. Ni en situaciones de cansancio, resfriados...si no existe una deficiencia, el consumo de vitaminas mayor a la necesaria, puede causar el efecto contrario a lo que estábamos buscando, es decir, puede ocasionar efectos negativos para la salud. Solo deben ser consumidos por recomendación y supervisión médica (CECU, 2008).

5. Hábitos de alimentación saludable, algo más que ingerir alimentos

Un hábito, es una costumbre estable a la hora de desarrollar destrezas o habilidades en nuestra vida diaria de forma constante. La formación de hábitos en los más pequeños se centra en la creación de rutinas, en las que los adultos deben establecer cuáles van a ser los hábitos que quieren que sus hijos/as adquieran. Para ello, tienen que tener claro las pautas que les van a transmitir, sin que haya contradicciones, ya que no es adecuado ir cambiando los hábitos o normas porque podríamos confundir a los niños/as.

Los hábitos constituyen costumbres, comportamientos y actitudes que mantienen las personas ante diversas situaciones de la vida cotidiana, las cuales benefician la formación y la consolidación de pautas de conducta y saberes que perdurarán en el tiempo. El tipo de hábitos que llevemos a cabo, influirán y serán determinantes en nuestra salud, en nuestra nutrición, calidad de vida y bienestar. (Fondo Internacional de las Naciones Unidas para la Infancia, [UNICEF] 2002).

La alimentación como ya he mencionado en apartados anteriores, es una necesidad básica en nuestra vida. Las personas cada vez valoran y piden más una mejora en cuanto a la adquisición de hábitos alimentarios. La alimentación, no consiste simplemente en ingerir alimentos, sino que también implica la adquisición de una serie de conductas y comportamientos que se adquieren de forma progresiva sobre todo en el ámbito familiar (Aparicio et al., 1998).

Los hábitos alimentarios comienzan a formarse desde que nacemos y progresivamente se van desarrollando durante la infancia y la adolescencia; suelen ser muy poco modificables a lo largo de la vida, por ello, es tan importante enseñar y mantener unos buenos hábitos desde el principio.

Los niños realizan un aprendizaje de imitación respecto a la figura de sus padres, pero no solo imitan conductas y hábitos de estos, sino que también observan a otras personas, como puede ser en el entorno escolar a otros amigos/as de su misma edad,

mayores que ellos, cuando comen en casa de sus familiares, cuando van a comer fuera de casa (Ruiz, 2007). Por otro lado, las conductas alimentarias de los padres son cruciales para la educación y hábitos sobre la alimentación de los más pequeños. Es recomendable que a la hora de comer, no solo se incluyan una gran variedad de alimentos, sino que también cumplan unas normas en la mesa, como el correcto uso de los cubiertos, que controlen la velocidad a la que ingieren los alimentos, la duración de la comida, las cantidades, la forma de comer (bien sentado o de pie), la forma de pedir (el pan, el agua, servilletas...) utilizando palabras como por favor o gracias, que transmitan hábitos de higiene, que no vean la tele durante la comida, etc.; ya que se trata de un momento de comunicación y socialización para hablar tranquilamente, de descubrimiento y de desarrollo de una gran cantidad de hábitos, actitudes, destrezas, conceptos, para los más pequeños. Algunos de ellos son: sensoriales, en los cuales los niños/as aprenden a discriminar sabores, olores, el gusto, temperaturas...; motrices, desarrollando dominio corporal, actitud y control postural, coordinación óculo manual, entre otras; lingüísticos, enriquecen y amplían vocabulario, (nombres de utensilios, formas de pedir en la mesa...); sociales, desarrollan las actitudes socioafectivas y emocionales, se relacionan con sus familiares y amigos; adquieren hábitos como poner y quitar la mesa (Conde., s.f.).

Es fundamental el establecimiento de unas pautas básicas que perduren en el tiempo y que estas sean las mismas tanto en casa como en el colegio para favorecer, que los niños adquieran unas buenas costumbres y no existan contradicciones; a la vez que comprenden la importancia que tienen para su educación, salud y hábitos dentro de su rutina diaria, algunas de ellas son: lavarse las manos antes de comer, lavarse los dientes una vez que se ha terminado de comer; poner y quitar la mesa entre todos, no abandonar la mesa hasta que todos hayan terminado; el menú debe de comerse en el orden en el que se sirva; se debe establecer un horario de comidas; el momento de la comida debe de ser de encuentro, comunicación, convivencia, por tanto se debe evitar que cada miembro de la familia coma a una hora distinta; prescindir de la televisión a la hora de comer; evitar que los niños coman chucherías u otros alimentos antes de las comidas (Aparicio et al., 1998).

Los padres deben mostrar una actitud positiva, paciente y comprensiva a la hora de comer con sus hijos e hijas, ya que hay días en los que puede suceder, que el niño no quiera comer, que coma poco, que rechace algunos alimentos; que no mantenga un comportamiento adecuado y no siga las normas establecidas en casa... por ello, cuando

los niños mantengan alguna conducta inadecuada, los padres no deben de gritarles, castigarles o enfadarse; es más beneficioso reforzar las buenas conductas e ignorar las malas, ya que estas últimas suelen ser utilizadas como llamada de atención. No es recomendable proporcionarles juguetes o usar la televisión como recurso para que coman, darle otros alimentos que no forman parte del menú preparado para ese día. Las normas se les deben de ir proporcionando o enseñando poco a poco, teniendo en cuenta la etapa madurativa en la que se encuentran los niños (Ruiz, 2007).

Afianzar unos buenos hábitos relacionados con la alimentación, higiene bucodental, actitud postural y la realización de actividad física son algunos de los objetivos fundamentales que se pretende transmitir al alumnado. Por ello, en clase se deben realizar actividades, para hacer a los alumnos partícipes de su propio aprendizaje, mientras que el docente debe observar y conocer cuáles son sus conocimientos, sus razonamientos, explicaciones y experiencias, permitiendo el diálogo y puesta en común de las ideas sobre qué es la salud, y cómo pueden estar sanos y fuertes. Realizar propuestas amplias, abiertas, continuas en el tiempo e innovadoras para trabajar y promover la salud en la escuela.

Los beneficios que nos proporciona el llevar a cabo un estilo de vida y unos hábitos saludables son numerosos, ya que nos ayudan a prevenir desde nuestros primeros años de vida la aparición de enfermedades y trastornos, relacionados con la nutrición y la alimentación.

6. La importancia que tiene el desarrollo del pensamiento crítico en la etapa de educación infantil.

Se denomina pensamiento crítico, a la capacidad de realizar un análisis y una evaluación de la información que se recibe. Estas acciones favorecen, la calidad del pensamiento al utilizar el razonamiento y establecer conexiones entre lo que se ve, se escucha o vivencia, para finalmente tomar decisiones.

El pensamiento crítico es una tarea compleja, ya que este requiere la ejercitación de varias actividades cognitivas que actúan simultáneamente como la resolución de problemas, la percepción de sucesos, el análisis, la evaluación y toma de decisiones. Por ello es muy beneficioso que comencemos a trabajarlo con los niños desde edades tempranas, ya que, de esta manera adquirirán todas estas capacidades y habilidades de forma inconsciente, por tanto, desde pequeños les enseñaremos a utilizar las herramientas

necesarias para obtener un pensamiento propio, con el que será más difícil dejarse influenciar o manipular por otros/as.

Tanto en casa, como en el colegio, podemos explotar y desarrollar todas estas capacidades realizándoles varias preguntas, en las que ellos y ellas tengan que aplicar sus conocimientos y experiencias, analizar situaciones, recordar sucesos, evaluar actitudes, razonar, argumentar, crear situaciones en las que los alumnos tengan la necesidad de buscar la veracidad, enseñarles a buscar una misma información en distintas fuentes y contrastarlas, diseñar experimentos para crear situaciones de especulación, realización de hipótesis y que aprendan a expresarse dando respuestas claras, con precisión, con lógica (Tamayo, 2011).

Dentro del tema de la alimentación, tenemos un campo muy amplio para trabajar mediante la realización de experiencias y experimentos con los más pequeños, como puede ser: observando cambios en los alimentos mediante la maduración de una fruta, jugar con los sentidos utilizando el gusto, tacto, olfato; por otra parte podemos estudiar y constatar distintas informaciones de etiquetado de alimentos, realizando análisis comparativos sencillos sobre los alimentos, etc.

El objetivo de desarrollar un pensamiento crítico tanto en niños como en adultos, es que de forma individual, aprendamos a pensar por nosotros mismos, a dominar nuestro proceso mental de razonamiento, que adquiramos la costumbre de tener claro cuál es nuestro propósito a la hora de realizar cualquier actividad; que nos hagamos preguntas a nosotros mismos y nos cuestionemos el por qué de las cosas y no nos dejemos convencer con lo que vemos publicitado en televisión, en revistas, en internet, etc., sino que aprendamos a contrastar la información, a buscar en fuentes fiables, indagar y obtener nuestras propias ideas, nuestro propio conocimiento del mundo que nos rodea, por ello, es imprescindible dotar de todas estas cualidades a los niños y niñas desde la etapa de educación infantil (Paul y Elder, 2003).

7. Conclusiones

Los niños y niñas, observan y aprenden a partir de todo lo que les rodea. La familia y la escuela, son los pilares fundamentales de la educación de los más pequeños, junto con el contexto, la sociedad y nuestra cultura. Por ello, es de vital importancia que exista una buena relación y comunicación entre ambas partes, para establecer unos aprendizajes sólidos y enriquecedores para la vida de los niños y niñas.

Desde la escuela, se transmiten conocimientos, hábitos, destrezas, afectividad, comprensión, diálogo, se enseña a pensar, a ser crítico, a reflexionar sobre situaciones que se dan dentro del aula, en casa, sobre películas, historias o situaciones que nos relatan los cuentos y sobre todo, a entender la realidad y el mundo en el que vivimos. Todo ello teniendo en cuenta las características personales de cada individuo, sus intereses, sus preocupaciones, para atender las necesidades e inquietudes de cada uno de los alumnos y poder dar respuesta a cada una de ellas.

La institución escolar, es uno de los principales escenarios para trabajar tanto con padres como con alumnos el tema de Educación para la Salud y Educación nutricional, ya que se trata de un tema muy relevante en el que ambas partes tienen la responsabilidad de transmitir los mejores hábitos y costumbres para los más pequeños.

El docente, tiene un papel muy relevante en esta misión como guía en el proceso de aprendizaje, un modelo de referencia a seguir, por ello, debe de dar ejemplo de lo que enseña y buscar en todo momento que esa revisión del conocimiento sea lo más cercana posible al alumnado y lo más actualizada y cierta, basada en evidencias científicas. Los temas relacionados con la salud y la alimentación son muy frecuentes dentro de las aulas de infantil y primaria, pero no se profundiza ni se le da especial relevancia a la interpretación y análisis crítico de la publicidad de los distintos alimentos que los niños consumen de forma frecuente.

En infantil, no se le puede pedir al alumnado que analice el etiquetado de los productos, pero desde pequeños, podemos crearle el hábito de intentar averiguar de qué están hechos los alimentos que suelen consumir. Que aprenda a comer a partir de los alimentos frescos y naturales y minimizando la ingesta de precocinados, bollería, o “comida rápida”. Favorecer mediante diversas actividades que desarrolle una actitud crítica ante la información de medios de comunicación en general o de los mensajes publicitarios en particular. En definitiva, que aprenda a ser autónomo y a tomar decisiones responsables respecto a su salud.

La adquisición de una educación nutricional y/o alfabetización alimentaria, ayudará a erradicar las falsas creencias que existe en nuestra sociedad sobre la alimentación, como son los mitos relacionados con los alimentos y la información que nos intenta transmitir la publicidad, que se centra más en los propios intereses de la

empresa y beneficios económicos en lugar de lo verdaderamente importante que es la calidad de producto.

Para concluir, he de destacar la importancia que tiene el realizar un aprendizaje colectivo para un desarrollo pleno y un aprendizaje de calidad para los niños y niñas, en el que la presencia y el pasar tiempo en familia es fundamental para ellos y ellas. Los niños y niñas son capaces de entender muchas cosas, debemos de eliminar esa creencia que muchas veces recae en la sociedad de: “son pequeños, cuando sean más grandes lo entenderán”, tanto docentes como familiares, debemos de tratarlos como lo que son, personas que están aprendiendo y que dependiendo de los estímulos, información, experiencias que reciban van a ir adquiriendo unas habilidades u otras, por ello, como adultos debemos de acompañarlos en su mundo de descubrimiento, adaptarles todo tipo de contenidos para que puedan entender su entorno y para ir construyendo una base de aprendizaje estable, sobre la cual irán elaborando y modificando sus propios conocimientos de forma autónoma, en base a sus creencias, ideologías y pensamientos.

Bibliografía

- Cabello, A., España, E., & Blanco, Á. (2016). *La competencia en alimentación*. Barcelona: Octaedro recursos.
- Casabona, C. (2016). *Tú eliges lo que comes*. Barcelona: Paidós.

Fernández, C., García, M., Graciani, M., & Sánchez, A. (1995). *Alimentación y consumo*. Madrid: Alauda Anaya.

Ruíz, M. A. (2007). *El gran libro de la nutrición infantil*. Barcelona: Oniro

Sánchez García, A. (2016). *Mi dieta cojea: Los mitos sobre nutrición que te han hecho crecer* (2^ada. ed.). Barcelona, España: Paidós.

Grande, F. (1988). *Nutrición y salud*. España: Planeta DeAgostini, S. A.

Webgrafía

Ajenjo, M. & García, J. (2014). Cambio en el uso de las parejas. ¿Estamos en el camino hacia una mayor igualdad?. *Revista Internacional de Sociología*, (72), 453-476.
Recuperado de:

<http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/568/590>

Aparicio, M. L., Fernández, M. A., Gamarra, Á., & Labarta, I. (1998). *Orientaciones familiares sobre hábitos de comida*. Pamplona: Gobierno de Navarra. Departamento de Educación y Cultura. Recuperado de:

http://dpto.educacion.navarra.es/publicaciones/pdf/comi_dg.pdf

Auncanchela, J. (2017). “*Relación del horario de los padres y madres de familia, con el desarrollo psicoafectivo, de los niños de primer año de educación general básica, paralelos, “a” y “b” de la unidad educativa “Amelia Gallegos Díaz” de la unidad de Riobamba, Provincia Chimborazo, periodo Febrero-Julio 2015*” (tesis de grado). Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador. Recuperado de:

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3436/1/UNACH-FCEHT-TG-P.EDUC-2017-000012.pdf>

Bellerín, Muñoz, J. et al. (2007) *Alimentación saludable guía para las familias*. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia. Recuperado de:

https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/alimentSaludGuiaFamilias_2007.pdf

- Boticario, C. (2013). Nutrición y alimentación: mitos y realidades. *Aldaba: revista del Centro Asociado a la UNED de Melilla*, (36), 79-88. Recuperado de: [file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-NutricionYAlimentacion-4696802%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-NutricionYAlimentacion-4696802%20(3).pdf)
- Conde, P. (s.f.). *Aprender a comer en la Escuela Infantil*. Recuperado de: <http://www.omep-spain.es/Documentos/Experiencias%20Educativas/04-Comer%20Canarias.pdf>
- Confederación Empresarial de Consumidores y Usuarios. (2008). *Falsos mitos sobre la Alimentación*. Recuperado de: http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1155_1.pdf
- Contreras, C. (2010). *La carencia afectiva intrafamiliar en niños y niñas de cinco a diez años* (tesis de grado). Universidad de Cuenca. Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2338/1/tps637.pdf>
- Domínguez-Vásquez, P., Olivares, S., & Santos, J. L. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 58(3), 249. Recuperado de: http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/123925/Dominguez_p.pdf?sequence=1
- Fondo Internacional de las Naciones Unidas para la Infancia. (2002). *Formación de hábitos y de estilos de vida saludable*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- Galiano, M. J, & Moreno, J. M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, XIX (4), 268-276. Recuperado de: <http://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>
- González, C. (2013). Autorregulación en la publicidad de alimentos para niños a través de PAOS: *un estudio internacional*. Cuadernos. info, (32), 59-66. Recuperado de: <http://www.scielo.cl/pdf/cinfo/n32/art06.pdf>

Guillén, Y. (2012). *Mitos creencias alimentarias de madres que asisten a la Asociación Taller de niños (tesis de grado)*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú Recuperado de:

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3096/1/Guill%C3%A9n_qy.pdf

Ibáñez, I. & Huergo, J. (2012). Mercantilización, medicalización y mundialización de la alimentación infantil. *Intersticios. Revista sociológica de pensamiento crítico*, 6(2) Recuperado de: <file:///C:/Users/PC/Downloads/10446-38638-1-PB.pdf>

Justicia Alimentaria Global. (2014). Planeta Azúcar Las armas con las que la industria alimentaria domina nuestras vidas. Recuperado de:

http://vsf.org.es/sites/default/files/planeta_azucar_las_armas_con_las_que_la_industria_alimentaria_domina_nuestras_vidas_version_web.pdf

Martínez, A.L. (2010). *Aproximación a los conflictos generados entre los abuelos cuidadores de nietos y los padres en una sociedad actual*. Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/cccss/10/almm.pdf>

Millán, M^a G, Santos, Manuela P, & Pérez, Leonor M^a. (2015). Análisis del mercado laboral femenino en España: evolución y factores socioeconómicos determinantes del empleo. *Papeles de población*, 21(84), 197-225. Recuperado de:

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252015000200008&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252015000200008&lng=es&tlng=es)

Ministerio de salud. Gobierno de Chile. (2001). *Alimentación saludable*. Recuperado de: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>

Norte, A. I., & Ortiz, R. (2011). Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. *Nutrición hospitalaria*, 26(2), 330-336. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n2/14_original_07.pdf

Organización de Consumidores y Usuarios. (2014). *El nuevo etiquetado de alimentos ya está aquí*. Recuperado de: <https://www.ocu.org/alimentacion/seguridad-alimentaria/noticias/nuevo-etiquetado-alimentos-en-vigor>

- Organización de Consumidores y Usuarios. (2014). *Publicidad de alimentos en TV*. Recuperado de: [file:///C:/Users/PC/Downloads/publicidad%20\(OS_OCTUBRE-NOVIEMBRE_2014\).pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/publicidad%20(OS_OCTUBRE-NOVIEMBRE_2014).pdf)
- Organización de Consumidores y Usuarios. (2017). *Publicidad infantil, publicidad insana*. Recuperado de: <https://www.ocu.org/alimentacion/comer-bien/informe/publicidad-infantil>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Alimentación sana*. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- Palacios, M. d. (2007). *Reparto de tareas: Corresponsabilidad*. Córdoba: Mancomunidad de Municipios Valle del Guadiato. Recuperado de: <http://www.fundacionmujeres.es/maletincoeducacion/pdf/CUAD4horiz.pdf>
- Paul, R., & Elder, L. (2003). *La mini-guía para el pensamiento crítico, conceptos y herramientas*. California: Fundación para el pensamiento crítico. Recuperado de: http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/46835315/La_mini_guia_para_el_P._C..pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1494888300&Signature=DJdVu%2BqVt9ye%2FnKdIWdshh1x9ws%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DLa_mini-guia_para_el_Pensamiento_critico.pdf
- Salud, M. d. (s.f.). *Alimentación Saludable*. Recuperado de: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
- Sánchez, A. (29 de abril de 2016). *Las tres formas que usa la publicidad para vestir los productos de salud*. Obtenido de Existen distintas técnicas para sugerir que ciertos alimentos son más saludables o beneficiosos que el resto. Recuperado de: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2016/04/27/223686.php
- Tamayo, O. (2011). La argumentación como constituyente del pensamiento crítico en niños. *Hallazgos*, 9 (17), 211-233. Recuperado de: <http://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/hallazgos/article/viewFile/738/1018>