

# Alimentación y nutrición en edad escolar

**Autor:** Martín Sainero, Javier (Maestro. Especialidad en Educación Física, Maestro de Educación Física en Educación Primaria).

**Público:** Maestros y padres de la etapa de Primaria. **Materia:** Educación Física. **Idioma:** Español.

**Título:** Alimentación y nutrición en edad escolar.

## Resumen

Basándonos autores como Cancio González (2008) y Aldaz Donamaría (2014), sobre conceptos de alimentación y nutrición en edad escolar, desarrollaremos, en base al primero, la forma en cómo debe alimentarse un niño, en la etapa de Educación Primaria. Además, describimos la dieta mediterránea, que viene detallada en la pirámide de alimentación, cómo aprender hábitos de alimentación y los cambios sociales que han repercutido en la misma. Hablaremos de obesidad, sobrepeso y sedentarismo, de los errores frecuentes en alimentación y finalizaremos fundamentándonos en Carballo (2015), aclarando el por qué felicidad y seguridad son sinónimo de buena alimentación.

**Palabras clave:** Alimentación, Nutrición, Edad escolar, Dieta mediterránea, Obesidad.

**Title:** FOOD AND NUTRITION IN SCHOOL AGE.

## Abstract

Based writers like Gonzalez Cancio (2008) and Aldaz Donamaría (2014) on food and nutrition concepts schoolchildren, develop, based on the first, the way how to feed a child in Primary Education. We also describe the Mediterranean diet, which is detailed in the food pyramid, learning habits and social changes that have affected it. We talk about obesity, overweight and sedentary lifestyle, frequent errors in power and finalize, based Carballo (2015), explaining why happiness and security are synonymous with good food.

**Keywords:** Food, Nutrition, School age, Mediterranean diet, Obesity.

Recibido 2016-01-10; Aceptado 2016-01-13; Publicado 2016-02-25; Código PD: 068019

## INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Conforme a los datos recogidos por la **Encuesta Nacional de la Salud (2012)**, en la que destaca que 2 de cada 10 niños con edades comprendidas entre los 2 y los 17 años de edad, sufren sobrepeso y un tercero obesidad, matizamos la importancia de llevar a cabo, desde el ámbito escolar, una serie de hábitos alimenticios, además de la práctica diaria de actividad física, tratando de mejorar así este problema que repercute tanto a la sociedad actual en la que vivimos.

## MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

### ¿Alimentación o nutrición?

En primer lugar, es muy importante conocer y saber diferenciar los conceptos de nutrición y alimentación. **Cancio González (2008)**, define la **alimentación** como “la forma de proporcionar al organismo los alimentos indispensables para mantener la salud. Esto es un acto voluntario, consciente y educable e influido por factores socioeconómicos, culturales, religiosos y psicológicos”.

Por otra parte, también destaca que, la **nutrición** “es la utilización de los alimentos por el organismo para poder llevar a cabo todas las funciones vitales (energéticas, metabólicas, reparadoras). Es un acto involuntario, inconsciente y no educable y tiene la finalidad de facilitar el crecimiento y desarrollo adecuado, evitar carencias nutricionales y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta”.

Por último finaliza aportando que, una **“nutrición adecuada necesita de una alimentación correcta”** pero **“no toda alimentación significa que la nutrición sea correcta”**.

Otra forma más reciente de definir ambos conceptos, dice que la **“alimentación** es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos o sustancias nutritivas que necesita”. Mientras que la **“nutrición** es el conjunto de actividades que el organismo realiza para transformar y asimilar las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos: digestión, absorción, utilización, eliminación”. (**Aldaz Donamaría, 2014**).

### ¿Cómo debe alimentarse un niño?

La realidad dice que, una alimentación equilibrada en la etapa infantil, influye notoriamente en la edad adulta. Muchas de las enfermedades que se adquieren cuando una persona es adulta, son debidas a una mala nutrición de cuando se es niño. Esto puede ser debido, en muchos casos, a la mala información que se tiene sobre el tipo de dieta correcta que se tiene que llevar y, en otros, a las propias posibilidades de cada familia a la hora de alimentarse. Por todo esto, para poder mejorar nuestros estilos de vida y lograr que, de algún modo, sean lo más saludables posible, es necesario saber y atender la alimentación y nutrición del niño para poder evitar cualquier tipo de enfermedad en un futuro cercano. (Cancio González, 2008).

Según este autor, para que un niño logre realizar una alimentación en buenas condiciones, debe haber una regulación de todos los alimentos que toma como prevención sanitaria. Para ello, se deben tener en cuenta una serie de aspectos fundamentales a la hora de realizar una dieta equilibrada en el niño. Todo organismo necesita cubrir una serie de requisitos, ya sean energéticos, metabólicos o reparadores. Para que esto se lleve a cabo correctamente, la dieta tiene que ser **suficiente**. Además, se debe respetar que toda alimentación se componga de todos y cada uno de los nutrientes para que esta pueda ser **equilibrada**. No podemos pasarnos de los límites que puede ingerir como media cada individuo, por lo que **no** puede ser **excesiva**. Finalmente, hay que tener en cuenta qué es lo que se va a ingerir en cada momento, destacando en cierto modo la **prudencia** a la hora de comer.

Otra cuestión a tratar son las necesidades nutritivas de nuestro organismo en la alimentación, destacando el tipo de alimento que se debe ingerir para que una dieta sea saludable. Para que la evolución del niño sea equilibrada, es preciso que este se alimente con todos los nutrientes fundamentales. Entre todos ellos destacan los **hidratos de carbono**, siendo la primordial fuente de energía y de la cual se debe ingerir el 50% de la toma de calorías. Por otra parte están las **grasas**, las cuales representan un 30% del total. Además, destacan por otro lado las **proteínas**, que componen el 20% de la toma alimenticia. Por último decir que en ningún caso será necesario aportar **minerales y vitaminas** a un organismo si se consigue tener una dieta equilibrada, salvo en excepciones en las que un niño sea deportista de alto rendimiento o en casos donde exista una enfermedad grave. También hay que destacar que el **agua** viene a ser la bebida necesaria que tiene que tomar y que debe hacerlo en torno a los 1,5 litros aproximadamente de media al día. Las bebidas con excitantes como el café, coca cola u otras con azúcares añadidos deberían estar excluidas en edades menores de 12 años, ya que además de provocar desequilibrios en el organismo a esta edad, pueden suponer la formación de caries dentales perjudiciales para la salud del niño.

### La dieta mediterránea y la pirámide de alimentación.

Por otro lado y teniendo en cuenta la Dieta Mediterránea de la que disponemos aquí en España, la cual se caracteriza por ser una de las más ricas en cuanto a nutrición, los hábitos fundamentales que se deberían tener en cuenta en la alimentación se caracterizan por el equilibrio y la variedad dentro de la prudencia y sin excesos conteniendo todos los nutrientes principales dentro de la dieta. Además, es importante establecer unos hábitos y rutinas, en cuanto a los horarios se refiere, de comidas diarias que deben comprender las cinco ingestas, con equilibrio en los desayunos y tomando alimentos de temporada. No se recomienda la sal en abundancia, al igual que las frituras y por descontado, hacer ejercicio y tomar mucha agua.

Este tipo de Dieta Mediterránea está correctamente explicada en lo que conocemos como Pirámide de Alimentación y que viene a representar los distintos tipos de alimentos que se tienen que consumir además de las diferentes cantidades que hay que aportar al organismo para que no exista ningún peligro en cuanto a la obtención de energía.

Existen diferentes niveles en la Pirámide de Alimentación, en concreto son cuatro y dentro de cada uno de ellos aparecen las distintas clases de alimentos que debemos ingerir. Comenzando la Pirámide por la parte de abajo y ascendiendo por ella, encontramos que los alimentos tienen que ser reducidos en sus tomas según subimos por esta.

Los tres primeros niveles, se consideran alimentos que tienen que tomarse en el consumo diario. Estos son: pastas, cereales, legumbres, pan, arroz, patatas, tubérculos...(**primer nivel**), vegetales, verduras, fruta, aceite de oliva (**segundo nivel**), Leche, yogourt, quesos, pescado, carnes rojas, huevos, judías (**tercer nivel**). Sin embargo, el último nivel se considera de consumo ocasional y donde destacan: dulces, embutidos, grasas, helados (**cuarto nivel**). Sin olvidar, como ya se ha comentado anteriormente, la práctica de actividad física y la toma de agua considerada.

### **Aprender hábitos de alimentación.**

En la etapa escolar el desarrollo y evolución tanto del cuerpo como de la capacidad psíquica, cobran una vital importancia en los alumnos. Esto nos lleva a considerar que, a causa del gran consumo de energía que utilizan, es muy importante que realicen una dieta equilibrada.

Teniendo en cuenta que los años transitorios en educación primaria son años en los que el niño crea una serie de hábitos, es importante que se establezca una base en su alimentación que pueda perdurarle el resto de su vida mejorando así su calidad. Por eso, es imprescindible educarlos en cuanto a alimentación se refiere, haciéndoles conscientes de la importancia de que, para que tengan un desarrollo positivo en su crecimiento evitando posibles enfermedades en la edad adulta, tienen que considerar la aportación de todos los nutrientes necesarios para un correcto crecimiento físico-psíquico por medio de una dieta equilibrada.

Dicho esto, el hecho de que la comunidad educativa, en la que destacamos a padres y tutores, además del Equipo de Salud, este coordinada y se dirija en la misma dirección a la hora de educar a los niños en este tema tan importante como es la alimentación, mejorará el estilo de vida saludable. Es importante también que los alumnos se hagan conscientes de los efectos beneficiosos que conlleva hacer ejercicio físico o algún deporte en particular y, por el contrario, los efectos negativos que provoca el mal cuidado y una mala higiene dental, el consumo de drogas y una mala alimentación.

### **Cambios sociales que han repercutido en la alimentación.**

Por otra parte, destaca que los cambios producidos en la sociedad, sobre todo desde el momento en el que la mujer se incorpora a la vida laboral y la lejanía de los puestos de trabajo con respecto a los hogares, provocan modificaciones sustanciales en el desarrollo de la alimentación del niño. Por lo que respecta a estas circunstancias, los niños empiezan a pasar mucho más tiempo sin sus padres, lo que repercute en sus propios hábitos alimentarios.

Según expertos de la alimentación estos factores, entre otros, provocan que cada vez nos alejemos más de nuestra famosa Dieta Mediterránea, por lo que con el paso del tiempo nos estamos acercando cada vez más a fenómenos de malnutrición, donde debemos destacar, por un lado, el importante incremento de anorexia nerviosa, más frecuente en niñas que en niños, y por otro, la obesidad y el sobre peso.

### **Obesidad, sobrepeso y sedentarismo.**

Este último apunte sobre el que se ha hablado, obesidad y sobre peso, adquiere una considerable importancia dentro de nuestra sociedad actual, ya que se considera uno de los más importantes problemas saludables existentes en este momento. En primer lugar hay que tomar conciencia desde los diferentes ámbitos desde los que puede ser tratado este problema, como son la familia, la escuela y los equipos de salud. No hace mucho tiempo que la obesidad ha sido considerada como una enfermedad, la cual puede provocar además de una mala evolución psicológica con problemas de ansiedad, autoestima o depresión, otro tipo de enfermedades derivadas del propio sobrepeso, unas veces por causa y otras por consecuencia de la obesidad, como pueden ser la anorexia y la bulimia. A causa de esto hay que tener muy en cuenta los aspectos psicológicos del niño obeso. También suele desarrollarse por culpa de la obesidad, y acompañados del sedentarismo, casos de diabetes.

El sedentarismo, nombrado anteriormente, empieza a ser otro de los problemas que se está produciendo en la sociedad infantil, cambiando las distintas actividades físicas y juegos que se realizaban con continuidad en la calle por hora de video juegos, ordenador o la propia televisión, a las que además se suman le toma de bollos y dulces.

### **Errores más frecuentes en la alimentación.**

Por lo que respecta a los fallos más comunes que se suelen cometer en la alimentación, empezamos nombrando los **desayunos inapropiados**, donde no se ingieren los nutrientes adecuados que aportan un buen rendimiento en el colegio durante la mañana, y es más, en algunos casos ni si quiera se desayuna. Otro error muy común actualmente es la **comida rápida**, conocida también como fast food, que por motivos de problemas con los horarios de trabajo o tiempo, también se ingieren con frecuencia y no son nada adecuados en la comida más importante del día. Por último, decir que a menudo suelen tomarse los llamados **snack o golosinas**, que son nutrientes que si se toman con moderación no causan ningún tipo de problema, pero que si se hace con exceso, sí pueden dañar la salud de la persona, provocado en determinados casos, saciedad, sobrepeso o caries.

Este último aspecto nombrado, las caries, cobra vital importancia en el momento en el que la alimentación es inapropiada, o la higiene dental no se realiza periódicamente, provocando en determinados casos infecciones o problemas

digestivos entre otros. Para poder evitar las caries es necesario que exista un hábito higiénico después de cada comida y reducir la toma de golosinas, bollería y dulces principalmente.

En definitiva, una mala alimentación conlleva a toda esta problemática, que puede ser remediable en el momento que seamos conscientes de ella y pongamos los remedios adecuados para subsanarla, para ello el **Cancio González (2008)**, hace una serie de sugerencias generales como, educar la alimentación del niño, establecer una rutina en las comidas, dar importancia al desayuno y evitar el sedentarismo, además de apostar por la Dieta Mediterránea, la cual ya hemos nombrado con anterioridad.

#### **Felicidad y seguridad sinónimo de buena alimentación.**

Según un artículo redactado por **Carballo (2015)**, nutricionista profesional, aporta que los niños con edades comprendidas entre los 7 y los 12 años, los cuales se encuentran en un momento de su vida donde sus principales funciones son, entre otras, las de estudiar, desarrollarse y jugar, deben mantener una alimentación y nutrición lo más equilibrada posible para poder realizar, sin problema alguno, dichas funciones. También, es de vital importancia destacar que, una buena alimentación siempre va a influir en una correcta evolución del crecimiento además del propio comportamiento y desarrollo del aprendizaje cognitivo.

Por lo tanto, una mala alimentación a esta edad, va a significar que la problemática en los escolares venga determinada por su **lentitud** a la hora de hacer sus actividades y trabajos del colegio y **cansancio** al realizar ejercicio físico.

Cuando un niño ingresa en una escuela por primera vez, se encuentra con un factor muy importante que debe superar como es la aceptación del grupo. Por regla general, se dan casos en donde la mala nutrición que provoca en los niños delgadez u obesidad, es un factor discriminatorio, en este caso, dentro de la sociedad infantil. Por esto, una buena nutrición ayuda al niño a ser aceptado en el grupo. Es importante destacar también que para poder adquirir unos hábitos correctos alimentarios de por vida, hay que interiorizarlos en esta etapa.

El hecho de que los medios de comunicación y la difusión comercial que usa la industria de la alimentación, de los diferentes tipos de refrescos gaseosos con altos contenidos en azúcares y alimentos envasados, influyan en el niño tan notablemente, no es un aspecto positivo que nos beneficie saludablemente hablando y que deberíamos evitar.

Para que una alimentación sea la adecuada en la edad primaria, tendría que seguir los siguientes requisitos:

Cada individuo establece sus propios cánones en cuanto a talla, peso, sexo, edad y actividad física, por lo que para que su propia dieta sea **suficiente**, debe ingerir una cantidad de nutrientes que cubran dichos requisitos.

Para alcanzar una alimentación **completa**, esta debe aportar todos y cada uno de los nutrientes necesarios para que el organismo funcione correctamente.

Si los distintos nutrientes que se toman son de forma proporcionada, sin excesos ni limitaciones, se puede decir que la dieta será siempre **equilibrada**.

El que determinemos si una alimentación es **variada** o no, va depender de si en la preparación de las comidas se aportan los distintos tipos de alimentos.

Existen personas con diferentes problemas alérgicos o enfermedades que no toleran cierto tipo de nutrientes, por lo que para que una alimentación sea **inocua**, es importante que no se ingieran estos alimentos que impliquen riesgos en el individuo.

Hay que destacar que es a partir de las edades comprendidas entre los ocho y los diez años cuando el apetito de los niños cobra una excelente capacidad, por lo que se debe aprovechar esta etapa para proporcionar e incluir en su dieta todos los nutrientes necesarios para su bienestar y salud. Esto es complicado porque existen nutrientes, que por lo general a esta edad, no se ingieren en suficientes dosis. Estamos hablando de las verduras, que ya sea por su sabor, textura o imagen, no son un alimento que atraiga a los niños. Es muy importante que para buscar y encontrar el equilibrio en la dieta de un niño, se tomen este tipo de alimentos, por lo que a la hora de cocinarlos se deberá probar a hacerlos junto con otros que puedan ocultar el sabor, textura o imagen de las verduras.

Como ya hemos hablado anteriormente, el desayuno es un aspecto fundamental en la alimentación de los escolares, por lo que habrá que tenerlo muy en cuenta en la dieta del niño. Normalmente, la inquietud en los niños es un matiz a destacar, por lo que en muchos casos impide que sean capaces de sentarse con tranquilidad a comer, que es como se debe nutrir una persona, e ingieren los alimentos rápidamente por el hecho de irse a jugar o a hacer otras cosas que les

interese más en ese momento. Esto ocurre también en el desayuno, que hasta en determinadas circunstancias llega a ser eliminado. Permitir esto a esta edad es un grave error que perjudica seriamente la salud y bienestar físico y mental del niño impidiendo un buen desarrollo en el aprendizaje.

Para solucionar este tipo de problemas, cobra extrema importancia el establecer una serie de **rutinas** en el niño a la hora de comer, empezando por horarios fijos que creen hábitos a la hora de ingerir alimentos. Siempre se deben tener en cuenta las tres comidas principales del día y que son como todos conocemos el desayuno, la comida y la cena, a las que se tratan de añadir mínimo otras dos más, como son el almuerzo (entre el desayuno y la comida) y la merienda (entre la comida y la cena). Estas rutinas, hábitos, horarios y tiempo necesario para sentarse a comer y alimentarse con los nutrientes necesarios de una dieta correcta, nos proporciona un estilo de vida más saludable.

Otro de los alimentos que no es grato para los niños, por regla general, son **las frutas y las legumbres**. Tanto unas como otras tienen que ser nutrientes ingeridos con frecuencia por los niños en la etapa de primaria, por lo que conseguir este reto es de extrema importancia. Además hay que considerar que las frutas deben ser tomadas, a ser posible, sin pelar, ya que el mayor aporte vitamínico se encuentra en la cáscara, teniendo en cuenta que antes de hacerlo hay que lavar muy bien las piezas. Por lo que respecta a la legumbre es interesante presentarla en las comidas acompañada de cereales como el arroz.

Para poder evitar **la obesidad** es necesario tener una alimentación adecuada y para ello, una de las cosas que tenemos que evitar es que el niño no abuse de ciertos productos que no son propicios para una nutrición saludable. Estamos hablando de refrescos gaseosos con altos contenidos de azúcar, dulces y bollería industrial entre otros. Estos productos, además, son perjudiciales para la **salud dental**, provocando caries en los niños sumadas a infecciones y problemas gastrointestinales. Por lo que tomar estos alimentos en reducidas cantidades y ocasionalmente, no llega a ser malo, pero sí, si sustituimos otros alimentos por estos.

Una buena forma de controlar la obesidad de los niños es vigilando periódicamente su peso en básculas. Si se considera que un niño tiene sobrepeso o está obeso, en primer lugar debería llevarse a un profesional que nos diera su opinión sobre lo que tenemos que hacer para reducir dicho síntoma. Pero está claro que si aumentamos el ejercicio físico y reducimos la ingesta de grasas y azúcares, el sobrepeso irá reduciéndose paulatinamente.

Cobra mucha importancia que el niño tenga **modelos familiares** que practiquen el ejercicio físico para que imite y, a su vez entienda, que este tipo de actividad es beneficiosa para la salud. La práctica de deportes, ya sean de equipo o individuales, o el fomento de juegos que requieran movimiento, como suele hacerse en la escuela en el área de Educación Física, y que obligan al niño a ejercitarse y hacer un gasto de energía, son necesarios y buenos para la evolución y desarrollo físico y cognitivo de este.

Otro tema a tratar es el consumo de **la merienda**. Hay que ser consciente que entre la comida y la cena pasan muchas horas sin tomar alimentos. Un niño debe alimentarse entre periodos de tres o cuatro horas máximo si consideramos que tiene que hacer cinco comidas diarias como hemos dicho con anterioridad. Por la tarde y fuera del horario escolar es cuando, generalmente, los niños practican actividades, ya sean deportivas o de otro tipo. No merendar puede suponer problemas de rendimiento en dichas actividades.

Por último, la **importancia** de la **familia** es indispensable en la educación alimentaria del niño. Un buen comienzo por parte de los familiares es aprender lo que es el concepto de alimentación saludable. Una vez interiorizado este aspecto, se tiene que poner en práctica de la mejor manera posible, siendo lo más estricto que se pueda y dentro de las posibilidades de cada uno, y planificarse en cuanto a rutinas, horarios, consumo de los diferentes nutrientes necesarios y evitando aquellos productos con no son beneficiosos para la salud. Para que nuestros hijos aprendan a comer adecuadamente, más que corregirlos continuamente en sus hábitos es más importante que tengan un modelo a seguir en nosotros mismos.

•

### Bibliografía

- Aldaz Donamaría, M. R. (13 de Septiembre de 2014). *Gastronomía Navarra*. Obtenido de Gastronomía Navarra: <http://blogs.periodistadigital.com/gastronomianavarra.php/2014/09/13/alimentacion-y-nutricion-definicion->
- - Cancio González, F. (2008). *Alimentación Saludable en la Etapa Escolar*. Cádiz.
- - Carballo, M. (11 de Abril de 2015). *Niños Felices y Seguros*. Obtenido de Niños Felices y Seguros: <http://www.ninosfelicesyseguros.com/alimentacion-en-edad-escolar/>
- - Encuesta Nacional de Salud (2012). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad