

## Estudio de casos sobre conducta y hábitos alimentarios en niños de Educación Infantil

Elena Maya Uceda y José Antonio Naranjo Rodríguez. Universidad de Granada

Recepción: 12 de abril de 2015 | Revisión: 30 de mayo de 2015 | Aceptación/Publicación: 24 de julio de 2015  
Correspondencia: elenamaya@correo.ugr.es | jnaranjo@ugr.es | <http://hdl.handle.net/10481/37113>

**Resumen:** La finalidad, de este estudio de casos, es intentar conocer si el comportamiento de los niños influye en las conductas en la alimentación, en la etapa de Educación Infantil, tanto en casa como en el colegio. Para ello hemos observado 4 casos distintos, niños de entre 3 y 4 años de Educación Infantil. Los métodos utilizados para poder llevarlo a cabo son: Observación directa de los sujetos; Realización de cuestionarios para los padres y análisis de los datos reflejados en los mismos; Análisis de los cuestionarios realizados por la profesora, a los padres, al inicio del curso escolar; Información obtenida de la profesora; Información facilitada por los padres. Este estudio nos lleva a comprobar que sí influye el comportamiento de los niños en las conductas de alimentación, en la etapa de Educación Infantil.

**Palabras clave:** Conducta | Alimentación | Estudio de Casos | Educación Infantil

### CASE STUDY ABOUT BEHAVIOUR AND EATING HABITS IN CHILDREN OF PRESCHOOL EDUCATION

**Abstract:** The objective of this case study is to try to know if the behavior of children influences feeding behavior, in the period of preschool education, at home and at school. For this we have looked at 4 different cases, children between 3 and 4 years of preschool education. The methods used to carry it out were: Direct observation of subjects; Realization of questionnaires produced by the teacher, the parents, the beginning of the school year; Information from teacher; Information provided by parents. This study brings us to confirm that the behavior of children influences feeding behavior in preschool education.

**Keywords:** Behavior | Feeding | Case Study | Kindergarten Education

## Introducción

El objetivo de este trabajo es observar el comportamiento del niño y si su conducta influye en la alimentación del mismo. Este estudio se llevará a cabo en una muestra de 4 casos.

### SOBRE LA CONDUCTA

Para comenzar tendríamos que definir que es la conducta, de entre las diferentes acepciones que podemos encontrar utilizaré la que hace la Real Academia Española: *“Manera con que los hombres se comportan en su vida y acciones”*. Si empleamos este término como sinónimo de comportamiento, nos podemos referir al conjunto de las acciones que desarrolla un ser vivo para responder ante una situación.

Desde el inicio de nuestra vida estamos aprendiendo conductas, por lo que conocer las normas que dirigen el aprendizaje, nos ayudará a educar mejor al niño/a y evitar los posibles problemas que puedan actuar negativamente en su desarrollo personal. Para ello los padres tienen una gran influencia en el comportamiento de sus hijos/as, al igual que los profesores/as en la etapa escolar, ya que este es aprendido y por tanto puede transformarse con conductas que fortalezcan positivamente su desarrollo. Para lo cual es importante conocer que conductas hay que reforzar adecuadamente, y cuáles no. Prestando atención durante o inmediatamente después de la conducta, alabando o regañando, estaríamos fortaleciendo esta. No prestando atención frente a una conducta inadecuada por parte del niño/a, favorece al abandono de la misma. Es decir, si solo se presta atención a las acciones negativas (pegar, llorar, etc.), se estarían reforzando esas conductas, ya que el niño conseguiría la atención que está reclamando. Si por el contrario, no elogiamos los comportamientos correctos, estaremos contribuyendo a que deje de hacerlos al no recibir ninguna atención o

refuerzo.

Es importante que consideremos que cada niño tiene un nivel de desarrollo y unos comportamientos que vienen determinados, por un lado, la edad; y por otro, los aprendizajes que va adquiriendo día a día. Todo esto influido por el ambiente que favorecerá o dificultará la adquisición de hábitos y conductas.

Por otro lado, el temperamento del niño influye en su comportamiento, entendiendo este como una sucesión de características propias de la personalidad.

Según la pediatra Gottlieb (1999), el temperamento lo podemos definir según nueve rasgos diferentes:

- *Nivel de actividad*
- *Capacidad de distracción*
- *Intensidad de reacción*
- *Regularidad*
- *Persistencia o constancia*
- *Umbral sensorial*
- *Acercamiento y retirada*
- *Adaptabilidad*
- *Humor*

Dependiendo de la combinación de estas características los agrupa en tres tipos de carácter básico: fácil, de expresión lenta y difícil.

- **El niño fácil** es feliz, acepta y se acomoda a las nuevas situaciones, su intensidad es media; sus hábitos son regulares y se puede predecir fácilmente. Tiene bastante soltura ante los nuevos desafíos para su edad, suele llevarse bastante bien con los demás niños de su misma edad. Su disposición abierta le hace ser querido por los adultos. Aprende a compartir y sabe esperar su turno. A veces quiere ser el líder pero otras se conforma con seguir con los demás. Se adapta muy bien a los cambios, disfruta mucho como en juegos activos como juegos más relajados. Su grado de atención es bueno.
- **El niño de expresión lenta** tiene un nivel de actividad bajo y suele retirarse al presentarse situaciones nuevas. Le cuesta adaptarse, necesita más tiempo para afrontar las nuevas situaciones. Estos niños terminan haciendo amigos y tiene éxito en las situaciones sociales, solo necesitan la aceptación y comprensión de sus padres para poder adaptarse a las posibles situaciones nuevas.
- **El niño difícil** es activo y se distrae con mayor facilidad. Se muestra retraído con las cosas novedosas. Son intensos y tienen un humor negativo. Sus ritmos corporales son irregulares. Tiene un umbral sensorial bajo. Las rabietas y discusiones por la comida y el dormir, y la aparente infelicidad del niño puede desmoralizar a los padres, que llegarán a sentirse agotados, impotentes y culpables. No obstante, estos tiempos difíciles tienen luego su recompensa, ya que estos niños acaban siendo personas muy creativas con grandes dotes de mando.

Los padres deben diferenciar entre los problemas del temperamento y el comportamiento, ya que se deben afrontar de manera diferente. Los problemas de comportamiento se resuelven mediante unos límites firmes y técnicas de disciplina. Los problemas de temperamento requieren estrategias distintas. Los niños difíciles

necesitan también una disciplina regular. Las rutinas les ayudan mucho. Deben saber que se espera de ellos. Hay que reforzar las normas de forma firme y consistente. Cuando pierdan el control, hay que distraerlos con otra cosa.

### **SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Para comenzar hablaremos sobre los procesos de la alimentación y la nutrición, los cuales aunque están muy influenciados por aspectos socioculturales, biológicos y ambientales, influyen en desarrollo y crecimiento y maduración biopsicosocial del niño. Es preciso que los niños y niñas adquieran rutinas saludables, aunque para ello debemos tener en cuenta elementos de tipo fisiológico, familiar y social, los cuales tienen un fuerte predominio.

La alimentación es una actividad voluntaria, en la que las personas ingieren alimentos con la finalidad de obtener los nutrientes imprescindibles para sobrevivir. Estos nutrientes son los que se convierten en la energía necesaria para abastecer al organismo de los componentes esenciales para vivir. La alimentación en conclusión, es una acción y proceso más esencial de los seres humanos al estar relacionado con la supervivencia.

La nutrición, por otro lado, es un acto involuntario, vinculado con las funciones corporales de la digestión, absorción y el transporte de las vitaminas, carbohidratos y lípidos, y el de macro nutrientes como las vitaminas y minerales; que nuestro cuerpo produce para captar los nutrientes necesarios para vivir.

Ambos procesos en educación infantil son muy importantes ya que es una etapa de la vida en la que el niño tiene cambios de forma constante. En este periodo, los niños y niñas se están desarrollando tanto físicamente como intelectualmente por lo que necesitan un aporte adecuado de macronutrientes como micronutrientes. A la vez coincide con la etapa de crecimiento, por lo que debe de haber una nutrición sana, equilibrada y completa. Una correcta alimentación en la infancia nos proporcionará los cimientos y conocimientos básicos para una correcta alimentación a lo largo de su vida.

En definitiva, una alimentación adecuada y saludable es imprescindible para un óptimo estado de salud de los niños y niñas, y favorece el funcionamiento del organismo, desarrollo psicomotor y emocional. Así como reduce la posibilidad de presentar algunos trastornos como son la anemia, el sobrepeso, obesidad, desnutrición, caries dental y problemas en el aprendizaje escolar.

Para que una nutrición sea buena, no basta con que los alimentos sean sanos, requiere además de hábitos y conductas alimentarias. *“Los hábitos alimentarios son manifestaciones recurrentes del comportamiento relacionado con el alimento por las cuales un individuo o grupo de ellos prepara y consume alimentos directa e indirectamente como parte de prácticas culturales, sociales y religiosas.”*(Ruiz Jiménez, 2007, p.134). Por lo tanto, *“los hábitos alimentarios no serían más que tendencias de los individuos o grupos a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos en respuesta a presiones sociales y culturales.”*(Ruiz Jiménez, 2007, p.134)

Un horario, un lugar y un menú variado y acorde con la edad, fomenta que el niño adquiera hábitos adecuados a la hora de comer, y estos deben ser establecidos por los padres y educadores. La relación que tienen los padres con sus hijos es muy importante, ya que ello influye mayoritariamente en el modo de alimentarse, preferencias y rechazos hacia algún tipo de alimento. El aprendizaje de unos correctos

hábitos y prácticas alimentarias, en gran medida se producen por la imitación de los adultos. La madre es una parte fundamental de la alimentación, ya que es la persona principal que trasmite las pautas alimentarias. Los alimentos no deben tener ningún valor agregado, en forma de recompensa o castigo. En definitiva los padres deben prestar en general gran importancia a sus propios hábitos alimenticios, para poder influir positivamente en sus hijos.

Otro de los aspectos que suele incidir mucho en los niños durante la etapa escolar son los hábitos y costumbres de la cultura que los rodea. El acudir al colegio hace que tome conciencia con las conductas alimentarias que tienen los demás niños de su entorno y pueden llegar a imitarles. En el comedor escolar los monitores son transmisores de los hábitos alimentarios saludables y de las normas que deben usarse en la mesa. Además al ser la comida con los compañeros es una gran forma de convivencia y socialización.

Otro factor que influye y tiene consecuencias en la alimentación y modifica el comportamiento alimentario, es la actual crisis económica. Las familias buscan ahorrar y sobre todo aquellas que dedican una mayor proporción de sus ingresos a la comida. El recorte en el gasto alimentario va acompañado también de hábitos alimentarios poco saludables que favorecen la obesidad.

### *RELACIÓN ENTRE CONDUCTA Y ALIMENTACIÓN*

No son muchas las aportaciones que podemos encontrar en la bibliografía sobre el papel que determinadas conductas pueden jugar en los hábitos alimentarios, si nos referimos solo a la edad infantil. La mayoría de las investigaciones se centran en la adolescencia donde aparecen problemas relacionados sobre todo con la anorexia, la Bulimia y otros trastornos de la alimentación.

Existen algunos estudios que se refieren a la relación que existe entre el temperamento de los niños y niñas y su alimentación. Haycraft y col. (2011), nos indican que las emociones del niño pueden asociarse con problemas en su consumo de alimentos, así, un niño enojado, presenta mayor exigencia durante la comida y come más lento. Acostumbrados estamos a oír en la familia, “este niño todo lo paga con la comida”, esto nos lleva a pensar y de hecho así ocurre, que las emociones tienen una relación directa con el apetito, la ansiedad, la tristeza provocan generalmente una ausencia de apetito, mientras que situaciones de alegría y euforia son buenos compañeros de viaje en la mesa.

Por otro lado en este mismo estudio se pone de manifiesto que la prohibición de ingerir ciertos alimentos provoca en el niño un mayor consumo de los mismos, lo que sugiere que estas restricciones pueden ocasionar en los niños patrones inadecuados de alimentación con unas preferencias inadecuadas y por lo tanto influir sobre su estado nutricional.

Por su parte Jansen y col. (2007) alertan sobre lo que se conoce como la neofobia alimentaria que se podría definir como “el miedo a probar alimentos nuevos” y que sin duda afecta a los hábitos alimentarios de los niños y por tanto a su correcta nutrición y que cada vez está más extendido entre los jóvenes.

Otro de los problemas que puede aparecer a estas edades es la inapetencia, o lo que es lo mismo falta de apetito en el niño. Generalmente este rechazo de la alimentación no tiene causas fisiológicas sino que se deben a problemas conductuales relacionados con interacciones sociales y sobre todo familiares. Este problema suele afectar entre

el 10 y el 25% de los niños entre 2 y 5 años. De manera similar puede aparecer el negativismo que se define como el rechazo continuado de determinados alimentos (Bautista Salido, 2010) y suele darse en niños consentidos, sobreprotegidos y dominantes.

## METODOLOGÍA

En este estudio de casos han participado 4 alumnos, todos ellos varones, y sus padres. La edad de los niños entre los 3 y los 4 años, existiendo diferencia en el nivel de madurez.

Los padres tienen estudios primarios, y la mayoría, también universitarios. El nivel socioeconómico, medio-alto. Dos de las familias están compuestas por el padre, la madre y un hermano, conviven de forma permanente. Otra pareja durante la semana, por motivos laborales, el niño vive con la madre y el fin de semana todos juntos. En el último caso, los padres están separados, el niño vive con la madre, y una vez al mes el padre viene a Granada, ya que vive en otra provincia, o el niño viaja a casa del padre.

Los métodos utilizados para la recogida de datos e información han sido los siguientes:

**Observación directa:** Hemos utilizado este método ya que es el más eficaz para observar la actitud de los niños día a día y lo he realizado a lo largo del periodo de prácticas. Además, durante dos semanas hemos ido apuntando la comida de media mañana y el comportamiento de los casos. De la misma forma hemos asistido al comedor para ver el comportamiento durante la comida y tomar nota de esta. Los parámetros tenidos en cuenta para el estudio en la observación directa son:

- Comida de media mañana realizada en clase y comportamiento.
- Conducta durante la permanencia en el aula.
- Comida y comportamiento en el comedor.

**Cuestionarios realizados a los padres:** Después de observar a cada niño, en el colegio y en el comedor, realizamos un cuestionario sobre el comportamiento y la alimentación en casa. Las cuestiones realizadas son tipo:

- Comportamiento frente a la comida.
- Tipos de alimentos que suele comer.
- Actitud que tiene a la hora de comer.
- Come los diferentes alimentos, les gusten o no.
- Actitud de los padres hacia los diferentes comportamientos de los niños.
- Etc.

**Cuestionarios realizados al principio del curso por la profesora:** Para completar nuestra investigación, hemos recogido la información que recabó la profesora de los padres al principio de curso, sobre el comportamiento y actitudes de los niños en su vida cotidiana, de cómo afrontan los diferentes actos de sus hijos y que reacción tienen. Las preguntas que recogen son como por ejemplo:

- ¿Qué hace para evitar que se porte mal?
- ¿Cómo reacciona cuando se porta mal?
- ¿Cómo reacciona cuando se porta bien?

- ¿Cuántas veces hay que decirle las cosas?
- Etc.

**Información recogida a través de la profesora:** La profesora, después de los padres, es la persona que más tiempo pasa con los niños. Por lo que tiene información sobre ellos y aspectos que puede observar de la actitud de los padres sobre el cuidado y educación de los niños. Es una parte fundamental a la hora de la recogida de datos sobre estos. Durante el período de prácticas la profesora facilitó información básica de los niños, para comprender el comportamiento de algunos/as y su situación, las cuestiones e información recogida son del tipo:

- Comportamientos de los niños/as habitualmente.
- Actitud de los padres hacia los niños.
- Comportamientos de los padres según la actitud de los niños.
- Conducta de los padres tomadas con respecto a los malos comportamientos.
- Etc.

**Información recogida a través de los padres:** Además, hemos recogido información hablando con los diferentes padres de los niños.

## ANÁLISIS Y RESULTADOS

### SUJETO 1: N

- Sexo: varón
- Edad: 3 años Fecha de nacimiento: 28/9/2011
- Trabajo de la madre: enfermera.
- Situación familiar: adoptado desde que era bebé. Vive durante toda la semana con su madre, los fines de semana convive con la pareja de la madre que trabaja fuera.
- Actuación de la madre: No es estricta, tiene normas claras y no suele ceder ante los caprichos. Habla mucho con él para evitar que se porte mal, y le transmite tranquilidad. Al hacer las cosas mal, le explica que no está bien hecho y le aplica si es necesario pequeños castigos. Cuando se porta bien, se lo reconoce de palabra y con refuerzos positivos. Tiene que repetirle las cosas, para que las haga, en alguna ocasión más de una vez.
- Comportamiento del sujeto: Es un niño abierto, cariñoso, seguro, entusiasta, astuto. Suele comportarse en el colegio igual que en su casa. Es un niño muy bueno, tranquilo y cariñoso. Es autónomo, aunque se distrae mucho. Utiliza la sonrisa para evitar las regañinas. Tiene muy buena relación con la familia y los mayores.
- Comportamiento en el colegio: En la asamblea se distrae con facilidad, aunque se siente en primera fila. Tiene buena capacidad comprensiva, atiende y escucha los cuentos, entiende las explicaciones de las fichas, aunque a la hora de hacerlas le cuesta, porque se distrae y pierde las ganas. En clase se relaciona muy bien con los compañeros, aunque juega siempre con los mismos. También con los compañeros mayores del colegio, ya que en la hora del comedor está con ellos, y le conocen casi todos. No suele tener peleas ni rabietas, y si las tiene, hablándole logra calmarse. Cuando no hace las cosas, hay que repetirle varias veces que lo haga. A la hora de la merienda, come bien si le gusta. La fruta le cuesta un poco más y hay que estar más pendiente. En la merienda no le gusta el pan, la madre se lo cambia por “picos” de pan.
- Comportamiento en el comedor: Come bien todos los primeros platos, sobre

todo cuando son de cuchara, solo y bien sentado. Sin embargo, llegado el segundo plato, el niño se levanta (costumbre que adquirió al principio cuando llegó al comedor, ya que se quedaba dormido y la monitora optó por dejarle que se levantara). Por lo que hay que estar detrás de él para que coma. El postre se lo come bien, solo tiene algún problema con la membrana que recubre los gajos de las naranjas y las fresas. Come casi de todo, sin poner pegas.

- Comportamiento en el comedor de su casa: Come bien, excepto algunos alimentos, como son las naranjas, fresas, lechuga y el tomate. Come solo, aunque a veces necesita ayuda para comer. Se sienta correctamente y no se levanta a la hora de comer. En cuanto a los alimentos que no le gusta, los prueba y acaba comiéndoselos, a excepción de alguna fruta que le provoca arcadas.

**Análisis:** Podemos concluir según el estudio realizado de este caso, que:

- El temperamento de este niño, de acuerdo con lo anteriormente expuesto y lo observado, es fácil, cumple casi todos los requisitos, alegre, se relaciona bien, se adapta a los cambios y disfruta de los juegos, etc.
- Los hábitos alimentarios, respecto a las normas establecidas, que respeta en casa, en el comedor del colegio, se levanta a la mitad de la comida, por los motivos expuestos anteriormente. Siendo el menú en las dos variado.
- La influencia familiar es muy buena, obteniendo mucho refuerzo positivo.

## **SUJETO 2: A**

- Sexo: varón
- Edad: 3 años Fecha de nacimiento: 11/10/2011
- Trabajo de los padres: dependientes.
- Situación familiar: Vive con los padres, son dos hermanos, él ocupa el segundo puesto.
- Actuación de los padres: Le hacen comprender las cosas, para evitar que se porte mal. Al portarse mal, intentan que entre en razón. Y cuando se porta bien le felicitan. Necesita que le digan varias veces las cosas. En algunas ocasiones los padres terminan cediendo frente a los caprichos.
- Carácter del sujeto: Al principio del curso era un niño muy callado y reservado, pero con el tiempo se ha ido abriendo. Es un niño muy bueno y obediente. Con los niños de clase cada día habla más, y en especial con su amigo D, con las profesoras no es tan parlanchín. En el colegio es más serio, no es tan dominante y con mucho genio, como en su casa.
- Comportamiento en el colegio: En la asamblea atiende, aunque se despista a veces con su amigo, con el que habla muy entusiasmadamente. Comprende bien todo, realiza bien las fichas y de forma rápida aunque suele venir varias veces preguntando si está bien. No tiene peleas ni rabietas, nunca ha hecho falta llamarle la atención. Hace caso a todo lo que le decimos. Es muy ordenado, habitualmente trae de su casa algún coche o avión con el que juega y lo guarda en su mochila cuando se pide a la clase que recojan. A la hora de la merienda, se come todo muy bien sin problemas.
- Comportamiento en el comedor: Come bien, excepto algunos alimentos, puré de patatas, huevo y algunas verduras. Come solo, aunque a veces necesita ayuda a la hora de las comidas de cuchara, ya que se toma el caldo y deja el resto de alimentos para el final. Permanece correctamente sentado durante el tiempo de la comida, sin levantarse. En cuanto a los alimentos que no le gustan tanto, cede un poco y se come una parte, alguna vez le han dado

arcadas y ha vomitado en enseguida. Nota: al principio en casa solo comía potitos, y le costaba comer la comida sin triturar, pero ahora come perfectamente.

- Comportamiento en el comedor en su casa: Come bien, excepto algunos alimentos, como son el huevo, las salchichas, y las verduras. Come solo, aunque a veces necesita ayuda. Se sienta correctamente aunque se levanta durante la comida. En cuanto a los alimentos que no le gustan, es variable, cuesta trabajo que los pruebe.

**Análisis:** Podemos concluir según el estudio realizado de este caso, que:

- El temperamento de este niño, de acuerdo con lo anteriormente expuesto y lo observado, es fácil, aunque que en su casa tiene alguna característica de niño difícil, como son las rabietas y discusiones para la comida.
- Se adapta a las nuevas situaciones, sus rutinas son regulares, interactúa bien con sus compañeros y disfruta de todo tipo de juegos.
- Los hábitos alimentarios, son algo diferentes en su casa y el colegio, en las dos el menú es variado, pero en casa pone más oposición a la hora de la comida e incumple algunas reglas. En el comedor del colegio cumple más con las normas.
- La influencia familiar es buena y ha mejorado con su paso por el comedor escolar.

### **SUJETO 3: H**

- Sexo: varón
- Edad: 3 años Fecha de nacimiento: 22/07/2011
- Trabajo de la madre: química
- Trabajo del padre: funcionario del estado.
- Situación familiar: padres separados. Vive con su madre. Su padre vive en Barcelona y viene a verlo una vez al mes.
- Actuación de los padres: La madre, cuando el niño hace las cosas mal, intenta reaccionar con tranquilidad, pero se suele poner nerviosa y le explica muchas veces las cosas. Con lo que no consigue que el niño siempre le haga caso. Si hace las cosas bien, lo elogia con palabras y algunas veces le ofrece algo que le gusta. Al explicarle las cosas para que las haga, se las tiene que decir tres o cuatro veces. Algunas veces cede ante los caprichos para calmar sus rabietas. No pasan mucho tiempo juntos realizando actividades. El padre es atento y cariñoso con el niño, al estar juntos poco tiempo le consiente más y le da algún capricho.
- Carácter del sujeto: Es travieso y no sigue mucho las normas. Aunque entiende el porqué de las cosas, y entra en razón cuando se lo explican y lo acepta. Es abierto, activo y astuto. Pensamos que hace travesuras para llamar y captar la atención de su madre, incluso llora. En el colegio lo ha intentado alguna vez, al no conseguirlo, lo acepta y entiende, después de explicárselo.
- Comportamiento en el colegio: En la asamblea, se distrae mucho con los amigos/as. Aunque una manera para calmarlo, es darle la mano. Suele atender y entender bien las cosas. A la hora de realizar las fichas las hace bien, aunque intenta terminar rápido, poco a poco va mejorando. Se distrae mucho con los compañeros de la mesa y llama su atención. Con los demás niños/as tiene muy buena relación. En alguna ocasión juega a peleas con otro compañero igual de travieso, y tras la intervención de la profesora y a petición de esta terminan pidiéndose perdón. A la hora de la merienda, come casi de todo bien, aunque si algo no le gusta lo tira a la papelera.

- Comportamiento en el comedor: Come casi todas las comidas de forma rápida, aunque cuando no le gusta algo aparta el plato y no hay manera de dárselo. Acaba el primero de toda la mesa, además sin ayuda. Permanece correctamente sentado durante el tiempo de la comida, sin levantarse.
- Comportamiento en el comedor de su casa: Come muy bien, excepto algunos alimentos como las verduras sin batir y la lechuga. Come solo. Se sienta correctamente y no se levanta de la mesa. En cuanto a los alimentos que no le gustan, los prueba y aparta el plato si no le gustan.

**Análisis:** Podemos concluir según el estudio realizado de este caso, que:

- El temperamento de este niño, de acuerdo con lo anteriormente expuesto y lo observado, es difícil, aunque no es retraído.
- En el colegio se observa una mejoría en el carácter acercándose a fácil. Se adapta a las nuevas situaciones, sus rutinas son regulares, interactúa bien con sus compañeros y disfruta de todo tipo de juegos.
- Los hábitos alimentarios, son similares en su casa y el colegio, en las dos el menú es variado. En el comedor del colegio cumple más con las reglas, ya que en su casa si alguna vez algo no le gusta se lo cambian.
- La influencia familiar es buena, aunque demuestra alguna carencia al realizar acciones para llamar la atención.

#### **SUJETO 4: M**

- Sexo: varón
- Edad: 4 años Fecha de nacimiento: 17/02/2011
- Trabajo de la madre: inspectora del ayuntamiento
- Trabajo del padre: administrativo.
- Situación familiar: vive con sus padres y su hermano mayor.
- Actuación de los padres: Son estrictos con las normas y premian el buen comportamiento. Le regañan cuando hace algo mal, explicándole como se hace bien. Negocian con él cuando ven que puede ser algo positivo. Al hacer las cosas mal, se enfadan y le recriminan. Al hacer las cosas bien, se alegran y le felicitan efusivamente, explicándole que así es como se tienen que hacer las cosas.
- Carácter del sujeto: Inteligente, abierto, seguro, dominante, emprendedor, gran facilidad para aprender y captar detalles. Es muy independiente. Es un niño muy bueno, pero cuando tiene rabietas es muy caprichoso. En casa tiene muchas reglas, debido a su carácter.
- Comportamiento en el colegio: En la asamblea atiende muy bien a todo, aunque le gusta llamar la atención de los demás. Tiene muy buena capacidad para entender y realizar las fichas, a la hora de comprender los cuentos y responder a las cuestiones que se les plantea de estos. A la hora de trabajar es competitivo e intenta corregir a los demás. Con los demás compañeros/as se relaciona muy bien, aunque tiene su grupo preferido. No suele tener rabietas, pero cuando las tienen son muy fuertes y no hay manera de que entre en razón. Está pendiente de todo, necesita frecuentemente reforzamiento positivo y realiza las tareas que se le pide a la primera.
- Comportamiento en el comedor: Come regular, hay gran variedad de alimentos que no le gustan y cuesta mucho convencerle para que se los coma. A veces consigue no comer nada. Un método efectivo que funciona con él para que coma o al menos pruebe ciertos alimentos que nunca come, es mediante sellos. De esta manera el prueba un poquito de cada cosa sin ningún problema. Permanece correctamente sentado durante el tiempo de la comida,

sin levantarse.

- Comportamiento en el comedor de su casa: Come bien, excepto frutas y verduras. Come solo y a veces necesita ayuda. Se sienta correctamente y no se levanta de la mesa. En cuanto a los alimentos que no le gustan, los prueba muy pocas veces y con mucho esfuerzo.

**Análisis:** Podemos concluir según el estudio realizado de este caso, que:

- El temperamento de este niño, de acuerdo con lo anteriormente expuesto y lo observado, es fácil, ya que es feliz y se adapta con gran facilidad a las nuevas situaciones, se relaciona muy bien con los demás, tiene las normas bastante claras, y las lleva todas a perfección. Sin embargo en el comedor del colegio podría definirse como difícil, por sus rabietas y discusiones con la comida.
- Se adapta a las nuevas situaciones, sus rutinas son regulares, interactúa bien con sus compañeros y disfruta de todo tipo de juegos.
- Los hábitos alimentarios, no son buenos, no le gustan muchas comidas y no quiere probar sabores nuevos. Aunque con refuerzo positivo se empezaron a notar mejorías.
- La dieta de su casa es variada, aunque tienen en cuenta sus gustos. En el comedor del colegio cumple más con las reglas.
- La influencia familiar es buena, obtiene mucho refuerzo positivo. Sin embargo no tan positiva en la comida

## Conclusiones

Teniendo en cuenta que existen pocas investigaciones realizadas en la edad infantil, sobre cómo las conductas pueden influir en los hábitos alimentarios del niño, y después de analizar nuestra investigación podemos afirmar que: La educación en conductas y normas saludables, desde el inicio de nuestra vida, nos ayudará a evitar los posibles problemas que puedan actuar negativamente en el desarrollo personal.

Para conseguir lo anterior, tenemos que tener en cuenta los distintos factores como: El temperamento de cada niño y su estado emocional en cada momento, será determinante, pues la ansiedad, la tristeza, los enfados provocan generalmente una ausencia de apetito. Mientras que situaciones de alegría, satisfacción, optimismo, etc., producen un efecto positivo en la alimentación.

En cuanto a la educación en las normas de conducta saludable, los padres principalmente, los familiares y los educadores tienen un gran papel, deben intentar seguir un mismo método, ya que los niños son buenos imitadores, de las formas, hábitos, costumbres, etc.

En función de cómo se impongan estas normas, pueden tener efectos contrarios, como el hecho de prohibir ciertos alimentos, provoca mayor consumo de los mismos.

Otros problemas de conducta pueden ser la inapetencia, el negativismo, la neofobia alimentaria, etc., que no suelen ser causas fisiológicas.

Por lo que podemos concluir que sí influye el comportamiento de los niños en las conductas de alimentación, en la etapa de Educación Infantil.

## Referencias

Bautista Salido, I. (2010). Actuación ante las dificultades en la alimentación infantil. *Revista digital Transversalidad Educativa* 42, 4-18.

Gottlieb, S.E. (1999). *El niño de tres años*. Barcelona: Medici.

Haycraft E., Farrow C., Meyer C., Powell F., Blissett J. (2011). Relationships between temperament and eating behaviours in Young children. *Appetite* 56(3), 689-692.

Jansen E., Mulken S., Jansen A. (2007). "Do not eat food!": Prohibition of snacks leads to their relatively higher consumption in children. *Appetite* 49(3), 572-577.

Ruiz Jiménez, M.A. (2007). *El gran libro de la nutrición infantil*. Barcelona: Paidós.