



MATERIAL EDUCATIVO ALIMENTARIO – NUTRICIONAL

Guía para el y la docente de escuela primaria

Esta guía pretende orientar al docente al momento de querer educar en temáticas que se relacionen con la alimentación y nutrición, de manera de lograr una experiencia saludable y enriquecedora en cada uno de los alumnos y alumnas. Cualquier duda o consulta pueden escribirme a mi correo personal: cecigariboglio@hotmail.com

Objetivos alimentario-nutricionales de 1er Ciclo

Durante las primeras instancias de la etapa escolar (1ro, 2do y 3er grado) es importante tener en cuenta el aprendizaje de la alimentación como rutina saludable (al igual que cuidados del cuerpo, hábitos de higiene bucal, o bañarse todos los días). La alimentación sucede principalmente en 4 momentos del día: Desayuno, almuerzo, merienda y cena... Con la importancia de reforzar colaciones antes de actividades físicas.

Para aprender a incorporar estos momentos como hábitos, primero se debe trabajar en el contexto, aprender cómo preparar la mesa, comer en familia, esperar a que las comidas estén listas, evitando el consumo de alimento por fuera de estos momentos. Actualmente esto impone un desafío a la cultura de “tomate un descanso, comé esta barrita” o “aumentá tu energía con estos cereales” o “estas galletitas son para compartir con amigos mientras jugás”. Situaciones donde el niño o niña introduzca alimentos durante la realización de otras actividades generan aprendizajes neuro-cognitivos que son difíciles de desterrar. Por ejemplo, si se realizan frecuentemente juegos en el patio con chocolatada y galletitas para compartir, fuera de un contexto de “merienda”, provoca que cada vez que se juega o realiza alguna actividad lúdica, el niño o niña asocie esa actividad con comer y pida alimentos sin la necesidad real (hambre) de consumirlos. Esto se traduce en un hábito en el adulto donde trabaja comiendo galletitas, o camina por la ciudad comprando algún alimento en un kiosco, o incluso estudiando con comida al lado.

Está comprobado científicamente que comer (y, sobre todo, comer alimentos refinados, procesados o con alto contenido de azúcar) aumenta la secreción-captación de serotonina a nivel cerebral, lo que genera cierta situación de “placer”, que es inmediato, breve y efectivo. ¿Quiénes de nosotros no hemos ofrecido comida cuando vemos a un niño o niña triste? Repetir este patrón provoca una conducta de “adicción” con la comida que es importante prevenir desde las primeras etapas.

Por otra parte, otro desafío clave es la incorporación de frutas y verduras, y su permanencia en los hábitos cotidianos. Es frecuente que en los primeros grados se excluyan alimentos que antes sí consumían porque ahora generan rechazo o “asco”. También es común que ciertos alimentos sean rechazados en casa, pero en la escuela o la casa de la abuela se consuman normalmente porque “ahí los preparan más ricos”. Se trata de un aprendizaje de confianza con el alimento en sí mismo. Para esta situación pueden ayudar los juegos con las comidas (hacemos la ensalada de frutas, o collage con trozos de hojas de verduras, o cocinar algo juntos en casa...)

Resumiendo, los objetivos son:

- Aprender, conocer y practicar las comidas del día según nuestra cultura: Desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Generar y practicar una serie de sucesos antes, durante y después de las comidas: lavarse las manos, ayudar a preparar la mesa, tomar agua, comer sentado y tranquilo sin pantallas... comer de a 1 bocado, no apurarse, permitir el juego con la comida en ese momento (sobre todo en los más chicos, que tienden a agarrar la comida con las manos, o usar su imaginación con los alimentos) sin las pantallas... Ayudar a levantar la mesa, limpiar su lugar si es que dejó migas o trozos de comida en la silla o el suelo, cepillarse los dientes.
- Conocer los alimentos difíciles o rechazados (principalmente frutas y verduras) desde el juego, usando las manos, el olfato, la vista... en actividades compartidas y situaciones donde los pares (y no los padres y madres) acepten ese alimento, es más probable que se incorporen.
- Conocer los alimentos menos saludables y cómo deben incorporarse a las comidas del día. No existen alimentos prohibidos, desde frutas hasta galletitas dulces deberían incorporarse

dentro de estos momentos. Por ejemplo: “hoy vamos a merendar a la heladería” o “este chocolate lo vamos a dejar para el postre del almuerzo”.

- Conocer los alimentos que más nos ayudan a crecer e incentivar su consumo en las 4 comidas del día.
- Desde el colegio, se puede reforzar ubicando cartelera al momento de las comidas indicando en qué comida del día estamos ubicando (ejemplo, si en un recreo se sirve té o pan, colocar cartel de “Merienda”, o si se brinda fruta u otros, colocar cartel de “Colación”)

Objetivos alimentario-nutricionales de 2do Ciclo

En esta etapa de pre-adolescencia, 4to y 5to grado, comienzan cambios corporales y en general el aumento de peso, el “estirón”, las preocupaciones por el cuerpo y la imagen corporal comienzan a florar. Quizás es la etapa donde se empiezan a notar las diferencias corporales (quién es más alto, quién tiene más panza, etc...), lo que hace a la toma de conciencia del propio cuerpo. Es decir, en etapas anteriores es posible que no se registre incomodidad o preocupación por el cuerpo, y en este momento del crecimiento se combinan el mayor registro corporal junto a los primeros cambios propios de la pubertad, cambios hormonales, etc... Prioritario aquí no solo prevenir el sobrepeso/obesidad, sino también la aparición de trastornos alimentarios. El contenido alimentario-nutricional curricular se empieza a tornar delicado.

Es importante valorar por sobre todo lo importante de cuidar el cuerpo, y trabajar sobre los distintos cambios corporales que van a surgir en cada uno de manera particular: el crecimiento y desarrollo son procesos individuales, nunca igual al del compañero o compañera. Sin embargo, es positivo poder compartir experiencias mediadas por personas capacitadas en el tema.

Los objetivos entonces se trasladan a lo corporal:

- Fomentar la realización de actividad física, especialmente aquellas actividades o deportes de desempeño grupal. Cada tipo de cuerpo tiene un “talento especial” dentro del equipo.
- Informar acerca de los cambios corporales desde “adentro”: ejemplo: a esta edad comienza a secretarse una sustancia que hace que los huesos se vayan alargando, que los músculos

vayan creciendo, la piel va madurando. Las comidas que más nos ayudan a acompañar un buen desarrollo son... ..

- Mantener lo aprendido sobre las 4 comidas, estableciendo límites no en cuanto a “porciones máximas” sino a “porciones mínimas”, por ejemplo: Movimiento “5 al día”, que fomenta incorporar al menos 5 porciones entre frutas y verduras en el día, es decir que la finalidad es lograr incluir fruta y verdura en todas las comidas. No expresar límites de comidas poco saludables, sino enfocar en la importancia de incluir AL MENOS “X” cantidad de comidas saludables (frutas, verduras, lácteos, fuentes de proteínas), para permitir los cambios trabajados en el objetivo anterior.
- Trabajar sobre las sensaciones del cuerpo (hambre, saciedad, cansancio, dolores musculares, agotamiento) a la par de trabajar registros emocionales (alegría, tristeza, preocupación, aburrimiento, etc...), para facilitar la separación de las emociones y su resolución desde actos congruentes con ello, con los momentos de las comidas (es frecuente confundirlos, por ejemplo: sentirse aburrido, abrir la heladera y querer comer, o sentir tensiones, dolor de panza y no querer comer...)
- Brindar desde el colegio alternativas saludables en las comidas que se entregan.
- Lograr que el niño o niña pueda aprender a prepararse su desayuno o merienda y lave su taza. En cuanto al almuerzo y la cena, la cocción y servido de las porciones sigue siendo tarea de los padres, pero el niño o niña ya debe ser capaz de cortar su propia comida.

Objetivos alimentario-nutricionales de 3er Ciclo

6to y 7mo grado son un excelente periodo para trabajar el cuerpo humano desde lo nutricional: conocer qué tipo de nutrientes existen y cuál es su efecto en las diferentes partes internas (tejido muscular, órganos, piel, sistema inmunológico, etc...). Hay mayor comprensión del sistema interno y trabajar desde el área de biología es sumamente productivo en este sentido. Primero se comienza aprendiendo los diferentes grupos de alimentos según las gráficas alimentarias argentinas (se van actualizando, recomiendo utilizar siempre las gráficas más actualizada). Luego el efecto de cada grupo de alimentos en el cuerpo, y por último los nutrientes comunes presentes en cada grupo que



permiten dichos efectos. Otorgar a los alimentos una función es esencial para continuar con la separación de “emoción/comida”.

Otro aspecto importante en esta etapa es la identificación cultural, recomiendo trabajar desde el área de ciencias sociales recetas argentinas por excelencia, y recetas transmitidas de generación en generación propias de cada familia. Es un buen momento para que puedan incorporarse a la cocina en almuerzos y cenas con preparaciones fáciles: Hacer una tarta, una guarnición, una ensalada...

Para fin de ciclo, los alumnos y alumnas deberían ser capaces de distinguir para qué es bueno comer una u otra comida o alimento, comprender la función de cada grupo de alimentos dentro del cuerpo, valorar la alimentación familiar como pilar de una alimentación saludable, y comprender que la presencia o ausencia de alimentos o comidas no soluciona los aspectos emocionales (que en esta etapa suelen ser más complejos y tienen que ver con temas como el autoestima, la autoconfianza, la inseguridad, ansiedades, etc.)

Los objetivos entonces se resumen a:

- Conocer los distintos grupos de alimentos (y cada alimento que lo conforman) y ubicarlos en la gráfica alimentaria argentina.
- Conocer los nutrientes (proteínas, vitaminas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en común en cada uno de esos grupos, y su función dentro del organismo.
- Valorar la alimentación como portadora de identidad tanto individual como social
- Conocer las porciones recomendadas de cada grupo de alimentos
- Trabajar con publicidades de diferentes alimentos para sondear cuáles hacen referencia a un consumo saludable y cuáles hacen referencia a un consumo más emocional (en este punto se pueden trabajar publicidades referentes al alcohol, gaseosas, chocolates, etc...)



IMPORTANTE

En ningún momento de la cursada escolar, ni primaria ni secundaria, se deben proponer actividades que tengan que ver con:

- Conteo de calorías
- Peso y/o talla del niño o niña
- Medidas corporales
- Registro del consumo de alimentos en un día
- Trabajos alrededor de patologías como anorexia, bulimia, obesidad...
- Impartir información sobre "alimentos perjudiciales"
- Trabajar con el rotulado de los alimentos sin asesoramiento profesional

El enfoque es siempre desde la salud, y desde lo positivo que nos otorga cada alimento. Luego lo ideal es optar por aquellos que mejores beneficios nos traigan.

Actividades como las anteriores general miedos alrededor de las comidas, sentimientos de impotencia y culpa por el consumo de alimentos "malos", e incluso promoción de trastornos alimentarios ya que la incomodidad con el cuerpo es general en los chicos y chicas en etapas de crecimiento.

Los contenidos mencionados se trabajarían en consultas médicas o nutricionales sólo en casos que lo requieran.