



XXII Semana de
LA GEOGRAFÍA / 2015

FASCÍCULO

4



EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

del 09 al 13 de marzo 2015

Un Aporte a la Educación de:

Listin Diario
El periódico de los dominicanos

125
AÑOS

PLAN
LEA
LISTIN EN LA EDUCACIÓN ACTUALIZADA

Auspiciado por:



Por: José Navarro, s.j.

(Adaptado de materiales educativos de la Pastoral Materno Infantil)

La salud y el bienestar de las personas dependen en gran medida del modo en que se han alimentado desde la primera infancia. Las madres, los padres, abuelos y todos los miembros de la familia están llamados a practicar buenos hábitos de alimentación con los niños y niñas desde el nacimiento y en cada etapa de su desarrollo. Así, podremos evitar problemas como la desnutrición, la anemia, la obesidad y otros problemas nutricionales que afectan a niños y adultos en nuestro país y en el mundo.

LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Lo ideal es que las madres den seno y sólo seno hasta que su bebé cumpla los seis meses de edad, porque la leche materna es suficiente, es el mejor alimento para los primeros seis meses de vida, protege de enfermedades y siempre está buena.

A partir de los seis meses, la leche materna ya no es suficiente para aportar todos los nutrientes y calorías que el niño necesita para seguir creciendo y desarrollándose sano. Se inicia lo que llamamos la "alimentación complementaria" en que se van introduciendo otros alimentos en la alimentación del niño o niña y se continúa dando el seno hasta los dos años o más.

Cuando el bebé ya acepta bien un alimento, éste puede ser mezclado con otro. Por ejemplo, cuando ya sabemos que el bebé come bien la papa, se le puede preparar un puré de papa con auyama.

Los niños y niñas menores de dos años necesitan muchos nutrientes, pues están en crecimiento, pero su estómago es muy pequeño. Si les damos sopas y comidas aguadas no recibirán la cantidad suficiente de nutrientes.

La alimentación debe ser variada, para que el niño reciba todos los nutrientes que necesita. Un bebé que aprende a comer frutas y vegetales variados es más probable que cuando adulto tenga buenos hábitos de alimentación y mejor salud.

LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Inicialmente los alimentos complementarios son ofrecidos al bebé una vez al día, sustituyendo la mamada próxima al almuerzo. Es mejor darle el seno después de dar la comida, y no antes.

Poco a poco se debe ir aumentando la frecuencia.

El bebé de 7 a 8 meses debe recibir 2 comidas al día y 1 ó 2 meriendas, además de la leche materna. Si no está recibiendo leche materna entonces necesita 2 comidas adicionales, incluyendo leche adecuada para la edad.

El bebé de 9 a 11 meses debe recibir 3 comidas al día y 1 ó 2 meriendas, además de la leche materna. Si no está recibiendo leche materna entonces necesita 2 comidas adicionales, incluyendo leche adecuada para la edad.

Es bueno que el niño o niña se acostumbre a comer siempre en los mismos horarios, aunque esto no debe ser hecho con rigidez, sino con flexibilidad. No deben ofrecerse alimentos a cada rato, ni cada vez que llora.



LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Para que la alimentación sea balanceada y el niño o niña reciba los diversos nutrientes que necesita para crecer, sus comidas deben tener los tres grupos de alimentos: constructores, protectores y energéticos, en cantidades adecuadas.

Un plato con comidas variadas, de diversos colores y con alimentos de los tres grupos forma parte de una alimentación balanceada. Los alimentos constructores son ricos en proteínas y forman los tejidos del cuerpo. Algunos ejemplos son:

- Las carnes y derivados (jamón, salami, salchicha,...), el pescado, los huevos;
- Las habichuelas y demás leguminosas (guandules, lentejas, habas, garbanzos, soya);
- El maní, las almendras y otras nueces;
- La leche y sus derivados (queso, yogurt, boruga)

Los alimentos protectores son ricos en vitaminas y minerales; nos

protegen de algunas enfermedades. Algunos ejemplos son: Las frutas (lechosa, piña, cereza, guayaba, china, guineo, mango y muchas otras); los vegetales que usamos en las ensaladas (zanahoria, tomate, hojas verdes y muchos otros). Además de ser ricos en vitaminas y minerales, las frutas y los vegetales son ricos en fibras, que evitan el estreñimiento y también previenen enfermedades.

Los alimentos energéticos son ricos en carbohidratos y grasas; nos dan energía para que nuestro cuerpo funcione. Algunos ejemplos son:

Los cereales, como el arroz, la avena, el maíz, el trigo y sus derivados (pan, galletas, espaguetis, coditos, fideos);

-Los víveres, como el plátano, la yuca, la batata, la papa, el ñame, la yautía;

-El azúcar, la miel, los dulces, las mentas;

-Los aceites vegetales, la mantequilla, la margarina.

No dejemos que se ponga gordol



Si un niño crece comiendo muchos alimentos energéticos y pocas frutas y ensaladas, tiene más probabilidades de ponerse gordo y luego tener problemas del corazón y de diabetes. Por eso no es bueno acostumar los niños y niñas a comer sólo víveres, arroz, espaguetis y otros alimentos energéticos. Es importante que desde los primeros años se acostumbren y deseen frutas y ensaladas. Debemos evitar que prefieran dulces, frituras y alimentos grasos como las papitas fritas, los palitos de queso, los chicharroncitos, etc.

¡No dejemos que se ponga demasiado flacol

Sin embargo, cuando un niño no está ganando suficiente peso, probablemente necesita más alimentos energéticos, por eso se recomienda añadir una cucharadita de aceite vegetal a sus comidas.

Usar poca sal y que sea yodada

No es bueno preparar las comidas con mucha sal, pues crea un hábito que en el futuro puede traer problemas de presión arterial. El poquito de sal que se emplee en la preparación de las comidas debe ser sal yodada, pues el yodo es muy importante para el crecimiento y la salud mental, y previene enfermedades como el bocio. ¡Ojo! La sal en grano no está yodada, por lo que no es bueno cocinar con ella.

LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN EN LAS ESCUELAS



Los niños en edad escolar necesitan alimentarse bien a fin de desarrollarse adecuadamente, evitar las enfermedades y tener energía para estudiar y estar físicamente activos. También necesitan conocimientos y habilidades para escoger opciones alimentarias correctas. A través de actividades como huertos escolares, almuerzos escolares y educación alimentaria y nutricional, los niños, los adolescentes y sus familias, mejoran su bienestar nutricional y desarrollan buenos hábitos alimentarios para mantenerse sanos a lo largo de sus vidas.

Proporcionar almuerzos y meriendas saludables en las escuelas mejora la salud y el bienestar nutricional de los niños, lo que les permite crecer bien y aprender bien.

En las comunidades con inseguridad alimentaria, los programas de alimentación escolar ayudan a combatir la desnutrición y a mantener a los niños en la escuela. También pueden mejorar los ingresos y la seguridad alimentaria cuando en la escuela se suministran alimentos producidos localmente.

La FAO apoya a las escuelas para garantizar que todos los alimentos, almuerzos y meriendas disponibles son nutricionalmente adecuados y apropiados para el niño en edad escolar. También apoya la inclusión de educación y formación para todos aquellos involucrados en el suministro de alimentos escolares.

Cuando se combina con la educación nutricional, la alimentación escolar puede mejorar directamente la salud y la nutrición de los estudiantes, al tiempo que les ayuda a desarrollar buenos hábitos alimenticios.

Las escuelas también constituyen un entorno apropiado para enseñar a los niños por qué es importante optar por una alimentación saludable, mantener la higiene y hacer ejercicio.

La promoción de la nutrición en las primeras etapas de la vida prepara el terreno para unas pautas de vida y de alimentación saludables en la edad adulta. Además de aprender la importancia de una dieta variada, los escolares pueden participar en la producción y preparación de hortalizas, frutas y otros alimentos en las escuelas.

Datos claves (FAO)

-Hoy hay 200 millones de personas subalimentadas menos que



Las personas subnutridas no consumen suficiente alimento para llevar una vida activa. Ayudemos a nutrir a los necesitados fomentando la agricultura.

PROPA-GAS
Por algo vendemos más

hace 20 años, pero 805 millones de personas siguen pasando hambre, 1 de cada 9.

-99M de niños menores de 5 años tienen insuficiencia ponderal (peso bajo para su edad) afectando gravemente a la salud y desarrollo individual y social.

-La malnutrición impide a las personas alcanzar su potencial, reduce su productividad. Esto tiene consecuencias socioeconómicas negativas.

-Una dieta poco saludable y la falta de ejercicio están detrás de casi un 10% de las enfermedades mundiales y de la carga de discapacidad.

-La malnutrición (hambre, carencias de micronutrientes y obesidad) cuesta USD 2,8-3,5 billones, 4-5% del PIB mundial, USD 400-500 por persona.

-161M de niños menores de 5 años sufren retraso del crecimiento (baja estatura para su edad). Es irreversible, afecta gravemente a su salud y desarrollo.

-51M de niños menores de 5 años sufren emaciación (peso bajo para su estatura), 17M emaciación grave. Mayor riesgo muerte por enfermedades infecciosas.

EJERCICIOS PARA EL ALUMNO:

Investiga en grupo:

1- Define y clasifica los alimentos para obtener una alimentación balanceada.

2- Utiliza el círculo de los alimentos e identifica los alimentos constructores, protectores y energéticos, cuáles vitaminas aportan a la alimentación.

3- Realiza una encuesta a 5 personas acerca de cuáles alimentos en tu comunidad se incluye en la dieta diaria.

Todas estas investigaciones deben ser expuestas en el aula por los grupos formados.

Integración con la familia

1- El alumno junto a la familia buscará informaciones sobre las características de los alimentos, su procedencia, forma de cultivo y sobre los hábitos correctos de higiene al preparar y consumirlos. Luego esto se debatirá a manera de panel en el aula.

2- Fomentar el almuerzo en familia. Motivar para que los niños, niñas y adolescentes junto a sus familias practiquen

las buenas costumbres y modales en la mesa. Invítelos a que lleven fotos de su almuerzo en familia.

Promover una alimentación saludable a través de las escuelas

1- Tomando de referencia los tres grupos de alimentos para tener una alimentación balanceada, pídeles a los niños, de acuerdo a su nivel, que elaboren un menú nutritivo, por cada día de la semana y tomando en cuenta el desayuno, merienda, almuerzo y cena. Si se animan nos lo pueden enviar y se los publicamos en la Página LEA y en las redes sociales.

2- Invitar a expertos en el área de nutrición para que les impartan charlas a los estudiantes y a los padres sobre educación para la salud.

La cultura y los rituales de los alimentos

El cristianismo, el islam y el judaísmo son las tres grandes religiones del mundo. En la religión cristiana, la Pascua es una de las fiestas más sagradas, celebrando la resurrección de Jesucristo. En la tradición judía, la Pascua es su más sagrada fiesta, ya que conmemora el éxodo de los judíos "de Egipto" y de la esclavitud, consiste en un ritual de siete días. El Ramadán es una de las fiestas más sagradas que celebran los musulmanes, y se efectúa en todo el noveno mes del año calendario musulmán. La primera noche de la Pascua está marcada por una ceremonia en el hogar llamado el Seder, y es un momento en que los padres enseñan a sus hijos acerca de su liberación de Egipto.

- Presente fotos de los rituales de los alimentos que practican los miembros de estas religiones.

-Divida a los estudiantes en grupos y pida que discutan y analicen las fotos.

- Que opinen sobre qué está pasando en cada imagen. ¿Quiénes están sentados? ¿Qué elementos tienen sobre la mesa?

-Tener una discusión en clases acerca de las similitudes y diferencias de la celebración religiosa de la familia, ya que tanto religiosas como no religiosas, implican rituales alimentarios. Asigne a cada grupo una religión. El grupo o los grupos del Cristianismo planificarán una comida de Pascua, un grupo o dos grupos de la Pascua del Judaísmo, y un grupo o dos del Islam para Eid al-Fitr que marca el final del Ramadán. Esto es de acuerdo a las posibilidades. Buscar información en la web.



La preferida de los dominicanos



Colaboradores:

