



PASA LA VOZ

“A COMER MEJOR” | **NOVIEMBRE DE 2018**
¡Cómo ayudar a los niños de Educación Inicial para crecer sanos y fuertes!

MINISTERIO DE EDUCACIÓN



EL GOBIERNO DE TODOS

“A COMER MEJOR”
¡Cómo ayudar a los niños de
Educación Inicial para crecer
sanos y fuertes!

Publicación mensual / # 35/ noviembre 2018

Ver video
aquí :



Código: PC.2.05.01.0045

Subsecretaría de Educación Especializada e Inclusiva
Dirección Nacional de Educación Inicial y Básica
Telfs.: 3961389 / 3961404

Índice

A comer mejor	4
La primera infancia.....	6
Consecuencias de la desnutrición	12
El sobrepeso y la obesidad	15
Propósitos y sugerencias.....	19
Jugando a trabajar	28
Referencias.....	32

“A COMER MEJOR”

¡Cómo ayudar a los niños de Educación Inicial para crecer sanos y fuertes!

EDITORIAL

El acceso a la salud y a la buena nutrición es un derecho reconocido en la Constitución del Ecuador y en diferentes normativas internacionales como, por ejemplo, la Convención sobre los Derechos del Niño, ratificada en 1990.

Según el Informe Impacto Social y Económico de la Malnutrición en el Ecuador (PMA 2017) nuestro país enfrenta un desafío especial: altas tasas de desnutrición en los primeros 5 años de vida y altas tasas de sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos. A diferencia de la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad son reversibles. No obstante, este problema es prevenible, sobre todo en edades tempranas. Según un reciente estudio titulado “Cerrando la Brecha de Nutrientes en Ecuador” (PMA 2018), la dieta promedio nacional cumple con los requerimientos de energía, pero no cumple con los requerimientos de micronutrientes. Hay un alto consumo de azúcares y alimentos procesados para todos los grupos de edad.

En las siguientes páginas, vamos a compartir algunos recursos y consejos para que los y las docentes puedan mejorar sus competencias en el ámbito de la salud alimentaria y nutricional y cómo, según el Currículo de Educación Inicial, el centro educativo – como institución que promueve lo saludable – tiene una doble función: debe velar por el cuidado de sus beneficiarios y por la enseñanza de conductas preventivas.

La presente publicación tiene como objetivo brindar recomendaciones básicas y prácticas sobre la alimentación saludable para niños y niñas de 3 a 5 años y promover la generación de conciencia de la aplicación de buenos hábitos desde la responsabilidad de madres, padres, personas cuidadoras y/o docentes, así como destacar la importancia de la incidencia de la educación inicial para alcanzar este reto.



Erradicar la malnutrición en Ecuador es posible mediante la acción coordinada de las instituciones públicas y privadas, las comunidades y las familias. En ese proceso, el aporte de la comunidad educativa es fundamental. ¡Averigua cómo!

FERNANDA SANDOVAL.

Nutricionista

Programa Mundial de Alimentos – World Food Programme



LA PRIMERA INFANCIA, UNA EXTRAORDINARIA VENTANA DE OPORTUNIDAD PARA TODOS

LA PRIMERA INFANCIA, UNA EXTRAORDINARIA VENTANA DE OPORTUNIDAD PARA TODOS

Los primeros cinco años de vida de las personas son fundamentales para asegurar un correcto desarrollo durante el resto de la niñez y durante la vida adulta. La primera infancia es una extraordinaria ventana de oportunidad para que todos los niños desarrollen todo su potencial y sean ciudadanos sanos y felices, porque:

- Los niños de 3 a 5 años ya no crecen tan rápidamente como en la etapa anterior (de 0 a 3) y por eso pueden experimentar disminución en su apetito. Eso, combinado con el hecho de que su estómago es relativamente pequeño, hace que sea muy importante que ingieran alimentos altamente nutritivos, ya que de otra forma se saciarán sin llegar a nutrirse bien.

“Los hábitos de alimentación y salud que se establecen en esta etapa temprana de la vida seguramente afectarán las prácticas de alimentación y la salud subsiguiente en el futuro. El conocimiento de nuevos alimentos, su aceptación, el desarrollo de habilidades de alimentación, el establecimiento de preferencias por alimentos saludables y el aumento de la independencia constituyen aspectos importantes de esta etapa de desarrollo”. (2014 Brown Judith)

- Los niños de 3 a 5 años deben adoptar hábitos saludables, y estos son transmitidos fundamentalmente mediante el ejemplo de sus padres o quienes estén a cargo y maestros. Es importante que los menores compartan el momento familiar de alimentación por tiempos razonables (15-20 minutos). De hecho, alimentarse bien no requiere únicamente la ingesta mecánica de nutrientes; tiene que ver con establecer rituales de reunión familiar, mediante los cuales reciben protección, estimulación y afecto. En esta etapa, la mayor parte de los niños cambian sus pautas de alimentación, pasando de la libre demanda a un patrón más adulto de alimentación: 3 comidas principales y 2 refrigerios intermedios.

MALNUTRICIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS: UN PROBLEMA EN EL ECUADOR DE HOY

En el Ecuador del siglo XXI la malnutrición se manifiesta en dos polos opuestos: se la encuentra tanto por exceso –sobrepeso y obesidad– como por déficit de nutrientes adecuados. Estos asuntos se han convertido en una doble carga para la salud de la población y se consideran un grave problema de salud pública.



La **desnutrición crónica** se define como la deficiencia en el crecimiento longitudinal, en relación a lo esperado para la edad del niño. La desnutrición crónica es el resultado de la ingesta insuficiente de alimentos (en cantidad y calidad), la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas. Esta condición, tiene consecuencias a lo largo de toda la vida tanto en la salud como en la productividad. Detrás de estas causas inmediatas, hay otras subyacentes como son la falta de acceso a los alimentos, la falta de atención sanitaria, la utilización de sistemas de agua y saneamiento insalubres y las prácticas deficientes de cuidado y alimentación. En el origen de todo ello están las causas básicas que incluyen factores sociales, económicos y políticos como la pobreza, la desigualdad o una escasa educación de las madres. (UNICEF 2011)



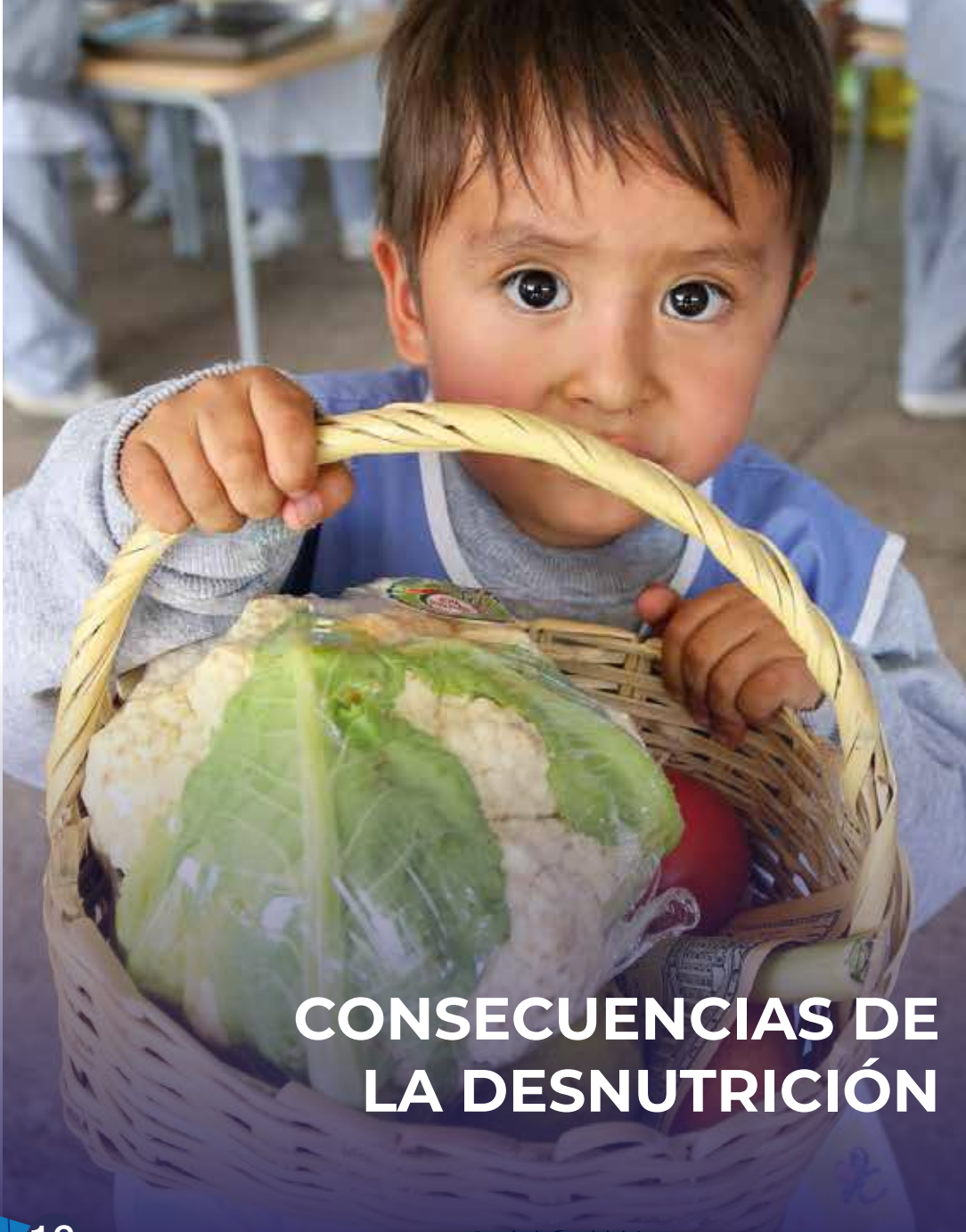
La **desnutrición crónica** se evalúa mediante la comparación de la talla del niño de entre los 6 meses y 5 años y una tabla de referencia para su edad en años y meses. Estos datos se registran en la Libreta Integral de Salud (LIS), cuando los niños visitan el centro de salud.



Según la encuesta de Condiciones de Vida de 2014, en Ecuador un 23,9 % de los menores de cinco años sufre desnutrición crónica o tiene una baja talla para la edad. Esta cifra es relativamente superior en la Sierra, en entornos rurales y entre la población indígena, en donde puede llegar a afectar a uno de cada dos niños y niñas. La desnutrición crónica se convierte, con el pasar de los años, en una pesada carga para el ciudadano que crece con deficiencias nutricionales que, a lo largo de su vida, conllevará menores oportunidades de desarrollo intelectual, social y económico. Combatir la desnutrición crónica es también una forma de romper el círculo vicioso de aumento de la pobreza.

La desnutrición en menores de cinco años se manifiesta también como la deficiencia de micronutrientes también denominada como desnutrición oculta, condición que se debe conocer para combatirla y prevenirla adecuadamente.





CONSECUENCIAS DE LA DESNUTRICIÓN

Los niños desnutridos tienen una mayor propensión a contraer enfermedades infecciosas, como respiratorias y gastrointestinales, entre las cuales está la diarrea. La presencia de diarrea agudiza los problemas de desnutrición, pues no permite que se asimilen los nutrientes que se ingieren.

La desnutrición se asocia a las limitaciones para aprender que presentan los niños en la etapa preescolar y escolar, así como a la baja productividad, cuando han alcanzado la adultez (CEPAL – UNICEF, 2006).

El cerebro en los primeros años de vida requiere de una alimentación que contenga todos los nutrientes y que sea balanceada; si el niño o niña no tienen acceso a una alimentación saludable y nutritiva, se verá afectado el desarrollo de las estructuras neuronales y de las conexiones cerebrales que garantizan el normal funcionamiento de los procesos de la conducta, comportamiento y aprendizaje. Se verán afectadas también la capacidad de razonamiento, la facultad para aprender matemáticas y para tomar decisiones simples y cotidianas. Todos estos elementos constituyen factores fundamentales para un adecuado desarrollo psico-social e inciden en la calidad de vida.



Al mismo tiempo, también hay niños menores de cinco años que padecen sobrepeso y obesidad, poniendo de manifiesto hábitos inadecuados de alimentación que se presentan desde temprana edad y agudizan las consecuencias negativas a lo largo de la vida, hasta llegar a afectar a más de la mitad de la población adulta. Estos problemas están directamente relacionados con el desarrollo de enfermedades del corazón, un riesgo grave para la salud de los ecuatorianos.

De hecho, es frecuente que en el mismo individuo se puede encontrar diferentes formas de malnutrición como por ejemplo un niño obeso con anemia. El sobrepeso/obesidad no quiere decir que la persona ha consumido de todos los nutrientes requeridos para un desarrollo saludable, como consecuencia de malos hábitos alimentarios. Hay madres que alguna vez durante su niñez tuvieron episodios de desnutrición crónica y adquirieron malos hábitos alimentarios que les han conducido a tener sobrepeso y obesidad en su vida adulta. Además, estos hábitos inadecuados los acaban transmitiendo también a sus hijos e hijas.



EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LOS NIÑOS MENORES DE CINCO AÑOS

El sobrepeso se refiere a tener un peso corporal mayor al esperado, según el sexo, la talla y la edad. Está relacionado con una acumulación de peso que puede devenir en obesidad; se produce cuando se ingiere más energía de la que se utiliza en las actividades vitales.

CONSECUENCIAS DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

La obesidad está directamente relacionada con el desarrollo de enfermedades del corazón, que son una de las causas más importantes de muerte en el Ecuador. El cambio de hábitos de vida, la vida urbana, sedentaria, estresada y la facilidad de acceso a alimentos procesados muy calóricos, a bajo precio y con altos niveles de grasas, azúcares y sal está contribuyendo a un preocupante crecimiento de las tasas de sobrepeso y obesidad en el país. Es también causa de discriminación y una fuente de estrés psico-social importante para los niños/niñas que sufren de obesidad o sobrepeso. Las consecuencias psicológicas son importantes.

¿CÓMO INCORPORAR HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS PARA PREVENIR LA MALNUTRICIÓN?

Los hábitos alimentarios se desarrollan tempranamente y, según lo que muestran los estudios, se reproducen durante toda la vida, cosa que dificulta cambiarlos en la edad adulta. Es fundamental actuar de forma temprana. Por ejemplo, entre los 3 y 5 años el niño que aprendió a comer vegetales y hortalizas seguirá con este hábito durante toda su vida.

El hábito alimentario se define como el conjunto de preferencias y costumbres que tienen los individuos en referencia a la selección, preparación y consumo de los alimentos; los hábitos alimentarios están influidos por la disponibilidad y el acceso a los alimentos, pero también por la costumbre y la cultura. Es necesario recordar siempre que los niños pequeños aprenden con el ejemplo de sus padres o quienes están al cuidado del menor y maestros, de quienes dependen para alimentarse y cuidar de su salud.



La alimentación: un tema fundamental especialmente en la infancia.

La promoción y el mantenimiento de la salud de los niños es una responsabilidad que los docentes comparten con las familias, especialmente en el nivel de Educación Inicial, es esencial que la institución educativa asuma, dentro de sus posibilidades, compromisos respecto del control sanitario de su población, de su alimentación, de los hábitos en los que quiere formar y de las condiciones que garanticen el desarrollo adecuado de las actividades en un marco de seguridad e higiene.



Una de las metas de aprendizaje para los niños que egresan del nivel de Educación Inicial es “Practicar hábitos de higiene y adquirir actitudes relacionadas con el cuidado de la salud”. Es necesario enseñar a los niños a reconocer cuáles son los alimentos buenos para su salud, de modo que adquieran progresivamente nuevos hábitos nutricionales e incorporen nuevos sabores y consistencias evitando que tengan problemas relacionados con la alimentación tan comunes hoy día, como, por ejemplo, las caries por el abuso de golosinas o la obesidad por el consumo de grasas y alimentos ricos en colesterol.



**Propósitos y
Sugerencias:**

El bienestar del niño durante la primera etapa de su vida no sólo facilitará sus procesos de aprendizaje, sino que también favorecerá la construcción de una trayectoria saludable de su desarrollo. (Currículo 2014, pp 16)

Los docentes de Educación Inicial tienen propósitos de aprendizaje para alcanzar con sus niños, aquí les proponemos algunos que pueden incorporarlos en las experiencias de aprendizaje:

- Hábitos de una buena alimentación
- Conocer y utilizar instrumentos de medición
- Clasificar los alimentos según su origen
- Reconocer alimentos sanos
- Afianzar normas de higiene
- Describir objetos y situaciones
- Conocer la transformación de una materia prima en un elemento elaborado
- Realizar recetas sencillas



Para alcanzar el buen vivir

Se requiere condiciones de bienestar que implican la satisfacción oportuna de las necesidades básicas del niño como:

- Alimentación
- Afecto
- Protección
- Salud
- Vestido

El ambiente afectivo que se brinde en el hogar y en la Institución Educativa es importante para crear en los niños buenos hábitos, tanto de aprendizaje como alimentarios.

Posibles actividades

Recordemos que debemos educar con el ejemplo y que la alimentación saludable de los niños es responsabilidad de su familia, sin embargo, los docentes pueden incidir en sus buenos hábitos. A continuación les compartimos algunas actividades para realizarlas con los niños de Educación Inicial:

- La comunidad educativa debe investigar acerca de los diferentes tipos de alimentos y comidas para niños de Educación Inicial, a través de libros y folletos informativos.



- Las docentes planificarán e implementarán experiencias de aprendizaje para los niños de educación inicial, subnivel 2, referente a hábitos alimenticios como por ejemplo, asearnos y sentarnos para disfrutar de la comida, conocer la importancia del consumo de las frutas para nuestra alimentación, normas correctas para comer en la mesa (así como el manejo adecuado de los cubiertos).
- Las docentes confeccionarán un cuadro con las comidas preferidas de los niños.



- Las docentes analizarán con los niños qué sucede si no comemos, si comemos muchas golosinas, frituras, etc.
- Con la ayuda del docente, los niños deben dibujar qué comen en el desayuno, almuerzo, merienda y cena y presentar una rueda alimentaria para identificar los alimentos clasificados en cada sector. Se asociará el tamaño de cada grupo de alimentos a la cantidad de consumo diario. Luego recortarán alimentos de revistas para hacer su propia rueda.



- Analizar con los niños propagandas de alimentos que son sanos y los que no lo son.
- Jugar en el rincón del hogar a preparar recetas divertidas: gelatina con frutas, sopa de verduras, ensaladas coloridas o el plato saludable.



- Ejercitar normas de higiene antes de cocinar y antes de comer, comprar alimentos, lavar las frutas, verduras (dictado al maestro, con dibujos y escrituras de los niños).
- En el rincón de lectura jugar a ordenar secuencia en imágenes, resolver adivinanzas de frutas y verduras.

- Clasificar en el rincón lógico matemático o juegos tranquilos alimentos según su origen: vegetal, animal, mineral; alimentos que se comen crudos o cocidos, dulces o salados, alimentos que se guardan en la refrigeradora o en la alacena.
- En el rincón de dramatización se puede armar un mercado para asumir roles de comprador y vendedor. Jugar a cocinar, preparar la mesa, comer, etc.




- En el rincón de arte se puede realizar exposiciones con los mensajes y dibujos de los niños acerca de la buena alimentación; dibujar los pasos de las distintas elaboraciones.
- Armar el recetario viajero que visitará los hogares invitando a las familias que aporten con recetas elaboradas por los niños.



Jugando a TRABAJAR

El juego nos hace más humanos



“El trabajo es lo que uno tiene que hacer; el juego, lo que uno quiere hacer”. **(Zolani)**

Trabajar haciendo lo que amamos, provoca que generemos ideas libremente y con creatividad, que nacen de un estado mental vivaz y no de angustia, así podemos decir que “Jugamos a Trabajar”.

En este mes continuamos con esta nueva sección, que gira en torno a la definición de juego y en cómo el trabajo remunerado puede enmarcarse en esa definición.

BIENVENIDOS

Escribenos a
pasalavoz@educacion.gob.ec
y compártenos tu trabajo.

ESTIMULAR EL AMOR DE LOS NIÑOS POR LA NATURALEZA

Realizar en un área campestre actividades que pueden convertirse en experiencias inolvidables para los niños de Educación Inicial, es nuestra propuesta que compartimos las docentes del Centro de Educación Inicial San Isidro Labrador de la Parroquia Pishilata en la provincia de Tungurahua para “Jugando a Trabajar”.

Partiendo de la premisa “Nadie ama lo que no conoce”, planificamos experiencias en que los niños realicen actividades para conocer, cuidar, amar, proteger, preservar, valorar y respetar su medio ambiente, además de desarrollar:

- autonomía
- solidaridad
- compañerismo
- respeto
- responsabilidad



Predicar con el ejemplo

Es necesario que los niños adquieran hábitos positivos en lo que se refiere a la naturaleza, no olvidemos que los niños aprenden lo que ven, más si les resulta divertido aprender. Por lo que debemos aprovechar con mensajes, ejemplos prácticos y vivenciales mediante el contacto con la naturaleza.

A continuación les compartimos algunos ejemplos prácticos:



Cuidando y respetando a los animales e identificando su hábitat.



Reciclar y reutilizar lo que ya no nos sirve, en lugar de desechar.

Los niños pueden transformar una llanta vieja en un juguete o un asiento divertido para ellos.



Visitar granjas, bosques, jardines botánicos.



CEI San Isidro Labrador
Provincia de Tungurahua - Ambato
Parroquia Pishilata - barrio La Floresta

Referencias

BIBLIOGRAFÍA

Brown, Judith. (2014). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. McGraw Hill Mexico.

CEPAL. UNICEF. (2006). Desafíos, Boletín de la infancia y la adolescencia sobre el avance de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. "Desnutrición infantil en América Latina y el Caribe". Santiago de Chile.

MINEDUC. (2014). Currículo de Educación Inicial. Quito, Pichincha. Ecuador

Programa Mundial de Alimentos (2016) Módulos de Capacitación en Seguridad Alimentaria y Nutricional Editorial Creatura Creativa

WEBGRAFÍA

CEPAL. UNICEF. (2010). Desafíos/8/23948/ Desafíos_ Nro2_esp. pdf. Recuperado de <http://www.eclac.org/dds/noticias/>.

Programa Mundial de Alimentos (2018) Cerrando la Brecha de Nutrientes Disponible en: www.wfp.org

Programa Mundial de Alimentos, Impacto Social y Económico de la Malnutrición en el Ecuador (2017) Disponible en: <http://es.wfp.org/node/53116>

UNICEF (2011) La Desnutrición Infantil: Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/Dossierdesnutricion.pdf>

Recuperado de <http://bbujis.blogspot.com/2015/01/proyecto-el-libro-viajero-de-las-recetas.html>

Recuperado de <http://aprendiendoenceltaller.blogspot.com/2012/10/jugamos-con-la-rueda-de-los-alimentos.html>

Agradecemos la participación y colaboración de:



*Centro de Educación Inicial Amaguaña
Quienes aportaron con su entusiasmo y disponibilidad al
enriquecimiento de la revista Pasa la Voz.*



Visita la galería completa

AQUÍ

PASA LA VOZ

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN



EL
GOBIERNO
DE TODOS

Noviembre 2018



www.educacion.gob.ec