

Sesión 2+1. Qué comemos y cómo comemos

Alimentar a los niños de forma saludable es un gran reto: el desconocimiento de los hábitos saludables, la publicidad, el culto al cuerpo y los diferentes horarios de los miembros de la familia son algunos de los factores que dificultan la educación para una vida sana.

Mantener una alimentación saludable durante la infancia contribuye al crecimiento y al desarrollo adecuados de los niños y previene enfermedades y problemas de autoestima.

Nota para el educador

Esta sesión ha de dividirse en dos partes dependiendo de las edades de los hijos de las personas participantes.

Objetivos educativos

- Reflexionar sobre la importancia de una alimentación saludable.
- Conocer las características de la dieta mediterránea.
- Elaborar una lista de la compra.
- Compartir y reflexionar acerca de la compra de alimentos.
- Elaborar un menú saludable.

Cronograma de la sesión para familias de niños de 1 a 3 años de edad

Contenidos	Metodología	Agrupación	Tiempo (min)
1) Recordatorio y tarea de esta sesión	Repaso	GG	5
2) Alimentación variada y dieta mediterránea	a) Exposición b) Dinámica a elegir: pirámide alimentaria o plato saludable	GG GG/GP	10 30
3) Elaborando el menú semanal	Creación de habilidades: menú y lista de la compra	GP/GG	30
4) Recapitulación y cierre	a) Resumen y juego de fichas "Busca la pareja" b) Gamets y baile	GG GP/GG	15

GG: grupo grande. GP: grupo pequeño.

Desarrollo de la sesión

1. Recordatorio de la sesión anterior

Hay que repasar el resumen entregado al final de la sesión anterior y aclarar dudas. Seguidamente el educador ha de presentar la tarea de esta sesión.

2. Alimentación variada y dieta mediterránea

Dependiendo del grupo, se puede hacer primero la exposición y después la dinámica de la pirámide o el plato, o bien trabajar primero con el grupo y posteriormente hacer la exposición a modo de resumen y de devolución:

a) Exposición (10 min)

- 1) En primer lugar, el educador debe hacer una introducción sobre la dieta mediterránea a fin de poder trabajar la pirámide de la alimentación posteriormente. Se puede partir del [Decálogo de la alimentación](#) de la AEPap.

Clave para el educador

«La dieta mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.»

Fundación Dieta Mediterránea

- 2) Otra posibilidad es utilizar la [presentación de diapositivas “¿Qué nos dicen las pirámides alimentarias?”](#), de la AEPap, en la cual se habla también del plato como alternativa a la pirámide.

Nota para el educador

La pirámide alimentaria es un triángulo en el que se observa cómo deberíamos alimentarnos, desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo. Es un recurso educativo que puede servir de guía dietética para niños, jóvenes, adultos y ancianos. Se basa en recomendaciones sobre el tipo de alimentos y la frecuencia con que se deben comer para mantener la salud.

b) Dinámica a elegir (30 min):

- 1) Pirámide alimentaria

El educador ha de dibujar en el rotafolio una pirámide grande (un triángulo vacío) y después repartir dibujos de diferentes alimentos. Las personas participantes han de colocar los [dibujos de alimentos](#) dentro de la pirámide según el lugar que consideren que han de ocupar. Al terminar hay que hacer una puesta en común.

- 2) Plato saludable

Hay que formar grupos pequeños y repartirles un [plato saludable](#), a partir del cual cada grupo debe diseñar diferentes menús. Posteriormente hay que hacer una puesta en común.

- 3) Alternativa: [“Juego del plato saludable”](#), extraído del web “En familia y salud”.

Clave para el educador

Este juego tiene como finalidad acercar los conceptos de *alimento saludable*, *plato saludable* y *menú saludable*. Se trata de hacerlo de forma sencilla y divertida. Se aprende a clasificar los diferentes alimentos (proteína, vegetales, cereales) y a distinguir lo saludable de lo no tan saludable. También fomenta la creatividad al tener que crear distintas combinaciones de platos, sobre todo en las meriendas y en los desayunos.

Material necesario:

- Las cartas de los diferentes alimentos, que se ponen en el centro de la mesa, en un montón boca abajo.
- 4 hojas con los 4 platos del día: desayuno, comida, merienda y cena. Cada jugador tiene las 4 hojas.

Los platos de comida y cena vienen divididos en 4 cuartos. El cuarto más grande corresponde a vegetales. El más pequeño a frutas y los dos restantes son para la parte proteica y los cereales (integrales).

Los platos del desayuno y de la merienda no presentan esta división. Esto permite más libertad y creatividad. Si bien, no hay que olvidar que deben ser platos saludables compuestos por al menos una pieza de fruta y algo de cereal integral y proteína.

¿Cómo se juega?

Empieza el jugador más joven, que coge una carta del montón: si se trata de un alimento saludable, debe distinguir si es un cereal, un vegetal, fruta o proteína. Entonces la coloca en el lugar correspondiente del plato. Si se trata de un alimento no saludable, lo desecha. También se desechan las cartas de alimentos que, aunque sean saludables, ya no necesitamos porque los platos ya contienen ese grupo de alimentos. (Por ejemplo, si ya tenemos fruta en los 4 platos y cogemos una carta de fruta, se desecha.)

Sigue el jugador de su derecha, que coge una carta y hace lo mismo. Y así sucesivamente hasta que un jugador consigue completar los 4 platos saludables. Los 4 platos deben ir acompañados de agua (¡no de refrescos!).

Nota para el educador

Se pueden obtener otros materiales en el web <es.nourishinteractive.com>.

3. Elaborando el menú semanal

El educador debe remarcar a las personas participantes que *han visto qué hay que comer* para lograr una alimentación saludable, pero que ahora trabajarán en el diseño de un **menú semanal** y en la elaboración de la lista de la compra.

Para ello, las personas participantes deben formar grupos pequeños (el educador debe intentar que estén formados por personas con hijos de edad similar) y diseñar un menú semanal para cada comida principal (desayuno / merienda / almuerzo / merienda / cena). Si hay casos en que el niño come en la *escoleta* o en el colegio, hay que escribir el menú que tengan programado.

Nota para el educador

Si no se dispone de tiempo se puede hacer solo el menú de dos o tres días.

Una vez diseñado el menú, deben elaborar la lista de la compra. Después el educador debe preguntar a cada persona, primero, dónde iría a hacer la compra y, segundo, que reflexione sobre ello.

Alternativa: después de elaborar la lista se pueden buscar en Internet los precios de los productos de la lista y reflexionar sobre si la intención de comer de forma saludable es incompatible con la pretensión de comer de forma económica.

4. Recapitulación y cierre




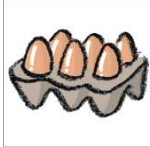




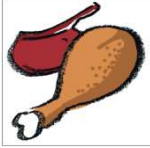





a) Recapitulación:

1) Resumen

Como resumen de la sesión se puede entregar a las personas participantes el [Decálogo de la alimentación](#).

2) **Juego de fichas “Busca la pareja”**

Hay que dividir a las personas participantes en grupos pequeños y repartirles 28 fichas, 14 de las cuales representan tipos de alimentos [las mismas que las de la actividad 2.b.1] y las otras 14 indican cuántas veces es recomendable consumirlos [véase el PDF correspondiente a esta actividad, 4.a.2]. La tarea consiste en unir las parejas; gana el equipo que lo logre antes.

Clave para el educador			
Tipo de alimento	Veces recomendadas	Tipo de alimento	Veces recomendadas
	2-3 al día		1-3 al día (alternando)
	Opcional, ocasionalmente y de forma moderada		1-3 al día (alternando)
	Opcional, ocasionalmente y de forma moderada		2-3 al día
	4-6 al día (vasos)		2-3 al día
	1-3 al día (alternando)		Todos los días, dependiendo de la actividad física
	3-4 al día		1-3 al día (alternando)
	1-3 al día (alternando)		Opcional, ocasionalmente y de forma moderada

b) Cierre

1) Gomets

Como en las sesiones anteriores, el educador ha de pegar un trozo de cinta adhesiva de color horizontalmente en una hoja del rotafolio a modo de línea para dividirla en dos partes: en la superior tiene que dibujar un emoticono de cara contenta, en la inferior uno de cara seria y en la mitad uno de cara indiferente. A continuación tiene que dar a cada persona participante un *gomets* y cada una ha de ponerlo por encima, por debajo o a la altura de la línea dependiendo si le ha gustado la sesión o no, o si la ha dejado indiferente.

2) Baile

La sesión puede acabar bailando la canción “Para crecer debemos comer”, disponible en [vídeo](https://www.youtube.com/watch?v=Zq5aNISobs) en YouTube <[youtu.be/vZq5aNISobs](https://www.youtube.com/watch?v=Zq5aNISobs)> (3:45 min).

Cronograma de la sesión para familias con hijos de hasta 1 año de edad

Contenidos	Metodología	Agrupación	Tiempo (minutos)
1) Recordatorio de la sesión anterior	Repaso	GG	5
2) Alimentación complementaria	a) Debate (de acuerdo / en desacuerdo / depende)	GG	20
	b) Exposición	GG	20
3) Compartimos menús	Creación de habilidades	GP/GG	30
4) Recapitulación y cierre	a) Una palabra b) Baile	GG	15

GG: grupo grande. GP: grupo pequeño.

Desarrollo de la sesión

1. Recordatorio de la sesión anterior

Hay que repasar el resumen entregado al final de la sesión anterior y aclarar dudas.

2. Alimentación complementaria

a) Debate (20 min)

Para trabajar sobre los mitos de la alimentación complementaria hay que organizar un debate utilizando las [tarjetas “de acuerdo / en desacuerdo / depende”](#) [véase el documento correspondiente de la sesión 1].

Mitos:

- 1) La papilla de cereales debe darse por la noche para ayudar a dormir.
- 2) No hay orden establecido para la introducción de los alimentos.
- 3) Los bebés menores de 6 meses no necesitan beber agua.
- 4) Para crecer es importante consumir muchas proteínas.
- 5) Si al niño no le gusta la fruta hay que sustituirla por zumo o algún postre de fruta con leche.
- 6) Hay que esperar a que el niño tenga varios dientes antes de darle alimentos de textura más gruesa.
- 7) Si al niño le cuesta comer con cuchara, hay que darle los purés en biberón.

b) Exposición (20 min)

Siguiendo lo que se haya recogido en la dinámica anterior, el educador debe hacer una exposición sobre la introducción de la alimentación en la dieta del bebé.

Notas para el educador

La alimentación complementaria abarca desde el periodo que se inicia al introducir los alimentos no lácteos de forma regular hasta que el lactante recibe una alimentación similar a la de los adultos.

El objetivo de la alimentación complementaria es cubrir las necesidades nutricionales adaptándolas al ritmo de crecimiento y a la actividad del organismo y evitando tanto los excesos como las carencias. Se pretende fomentar el aprendizaje del niño para seguir una dieta sana y variada de manera que le permita adquirir hábitos saludables y prevenir las enfermedades que se presentan en la edad adulta y tienen base nutricional desde la infancia (enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, algunos tumores, hipertensión, obesidad, trastornos del aprendizaje y del desarrollo mental por deficiencia de hierro...).

Es importante recordar la recomendación de mantener la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad.

La introducción de los alimentos debe hacerse, idealmente, a partir de los 6 meses y no antes de los 4. Debe ser gradual y de acuerdo con el desarrollo madurativo del lactante, ya que los reflejos de masticar y deglutir van ligados al desarrollo neuronal del bebé: entre el cuarto mes y el sexto la lengua baja y acepta la cuchara (antes del cuarto mes el bebé cierra la boca y empuja la cuchara hacia fuera, como reflejo de extrusión) y entre el séptimo mes y el noveno hace movimientos rítmicos de mascar, independientemente de si tiene dientes o no.

Recomendaciones:

- 1) Mantener la lactancia materna exclusiva durante 6 meses y reforzar que siga siendo el alimento principal durante el primer año de vida. Animar a mantenerla hasta los 2 años o hasta que la madre y el niño decidan cesar.

- 2) En los casos de lactantes de más de 4 meses cuya familia quiera introducir algún alimento diferente a la lactancia materna, hay que recomendar que introduzcan la lactancia artificial y inicien la alimentación complementaria a los 6 meses. Si la familia no desea darle lactancia artificial, debe iniciarse la alimentación complementaria siguiendo las recomendaciones actuales.
- 3) El bebé es lactante durante el primer año de vida, por lo que una gran parte de sus necesidades son cubiertas por la leche. Para los casos de niños que tomen leche adaptada hay que recomendar 280-500 ml/día a partir de los 6 meses de vida.
- 4) No se recomienda dar la alimentación complementaria en biberón. Hay que dar los alimentos a trozos o chafados, pues no es necesario que estén totalmente triturados, siempre que el bebé tenga más de 6 meses y tenga bien desarrolladas las habilidades manipulativas. En los casos de bebés prematuros o nacidos con peso bajo hay que valorar la maduración del aparato digestivo, el desarrollo psicomotor y las necesidades nutricionales.
- 5) Es conveniente propiciar un ambiente relajado y sin distracciones durante las comidas. Además, es preferible tener una actitud receptiva y tolerante ante el posible rechazo de la comida: no hay que forzar al bebé a comer.
- 6) No hay un orden establecido para la introducción de alimentos. A partir de los 6 meses se pueden ir introduciendo. Según la evidencia científica actual, no hay una edad mejor que otra para introducir los alimentos que contienen gluten: pueden ofrecerse, como el resto de los alimentos, a partir de los 6 meses.

Aspectos generales de la diversificación alimentaria:

- No hay que añadir miel, azúcar ni edulcorantes.
- Hay que evitar la sal al preparar las comidas, pero si se usa ha de ser yodada.
- Es conveniente hervir los alimentos con poca agua para minimizar la pérdida de nutrientes.
- Mientras el bebé toma lactancia materna exclusiva no necesita beber agua.
- El agua ha de ser la bebida principal durante la infancia.
- Es recomendable ofrecer los alimentos en diferentes texturas, dependiendo del ritmo de dentición y del interés del niño.
- Los potitos contienen más azúcar, féculas, sal, aditivos y conservantes, menos cantidad de proteínas y son más caros que la comida casera, por lo que no se recomiendan.
- Las cantidades ofrecidas dependen de la sensación de apetito del niño; en el caso de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, pasta, arroz y pan no hace falta limitar las cantidades, pero sí hay que limitar los alimentos que forman el segundo plato (carne, huevos y pescado).

Consideraciones específicas sobre determinados alimentos:

- No hay que dar leche de vaca al niño antes de los 12 meses de edad. A partir de los 8 o 9 meses se le puede dar yogur natural sin azúcar. Atención: los yogures con leche de continuación a partir de 6 meses llevan azúcares añadidos.
- A partir de los 6 meses se le puede dar cualquier tipo de pescado. Antes de los 3 años no se recomienda ningún pescado con contenido alto de mercurio (atún, pez espada, tintorera...). Hay que evitar consumir habitualmente cabezas de gambas, langostinos, cigalas y cuerpos de crustáceos, pues contienen cadmio.
- No se recomienda darle vísceras, pues tienen mucha grasa y pueden contener productos medicamentosos utilizados para engordar a los animales.
- Hay que evitar la miel, dado el riesgo de intoxicación alimentaria por botulismo.
- También deben evitarse las espinacas y las acelgas antes de los 12 meses, y si se consumen no han de representar más del 20 % del plato.

3. Compartimos menús

Las personas participantes deben dividirse en grupos pequeños y durante un cuarto de hora deben compartir recetas de las comidas que hacen para sus hijos; cada grupo ha de elegir tres recetas o ideas. Posteriormente, durante otro cuarto de hora deben ponerlas en común y votar la mejor.

4. Recapitulación y cierre

a) Una palabra

El educador debe pedir que cada persona participante diga un aspecto nuevo que haya aprendido en esta sesión o que le haya llamado la atención.

b) Baile

La sesión puede acabar bailando la canción “Para crecer debemos comer”, disponible en [vídeo](https://youtu.be/vZq5aNISobs) en YouTube <youtu.be/vZq5aNISobs> (3:45 min).