

# “APRENDO A ALIMENTARME PARA CRECER SANO”

Patricia Rosales Plata

## Resumen:

¿Son conscientes nuestros alumnos y alumnas de la importancia de alimentarse correctamente para crecer de manera saludable y mantenerse sanos durante la vida adulta ¿. Probable y lamentablemente, la respuesta a tan importante pregunta sea “no”.

Precisamente este, el “ hacer conscientes a nuestros alumnos y alumnas de la importancia de alimentarse correctamente “, es el objetivo fundamental que se pretende alcanzar en nuestro grupo de trabajo.

## 1. APRENDO A ALIMENTARME PARA CRECER SANO

Una persona adulta consume cada año 500 kilos de comida para satisfacer sus necesidades de crecimiento y desarrollo, para la reposición de elementos “desgastados” por uso o enfermedad, proporcionar energía al organismo, eliminar residuos de su cuerpo, etc. Ahora bien, a la hora de comer encontramos diferentes tipos de alimentos y cada uno de ellos con distintas finalidades.

Es fundamental conocer la diferencia entre alimento y nutriente. *Alimentación* es el proceso, fundamentalmente digestivo, por el que tomamos los nutrientes que hay en los alimentos. *Nutrición* es un conjunto de numerosas reacciones químicas gracias a las cuales los nutrientes se incorporan a los diferentes tejidos del organismo, ya sea tejido muscular, al hueso, al sistema nervioso, al corazón, etc. Esto significa que podemos aportar muchos alimentos a nuestro cuerpo y sin embargo nutrinos de forma desequilibrada. Una buena alimentación es la base de una buena nutrición y, en consecuencia, de un cuerpo humano en plenas facultades.

En general, en los países desarrollados nos alimentamos bien pero, sin embargo, nos nutrinos mal. Es decir, tenemos casi todos los alimentos a nuestra disposición pero no aportamos los nutrientes en la cantidad y calidad necesaria para nuestro cuerpo. Por esta razón el 60% de las enfermedades crónicas que precipitan la muerte en nuestro entorno, como la arterioesclerosis, infarto de miocardio, diabetes, etc, están relacionadas con una mala nutrición.

La organización Mundial de la Salud (OMS) ha calificado la obesidad como la “Epidemia del Siglo XXI”.

Aunque esta afirmación nos parezca alarmante, cosa que lo es, aun peor es, si dicha obesidad alcanza porcentajes tan altos en la población infantil como lo viene haciendo en las últimas décadas. Según la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad y la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición:

### ❑ OBESIDAD EN ADULTOS :

Un 35% de españoles entre 25 y 60 años tienen sobrepeso y un 14% son obesos.

PATRICIA ROSALES PLATA

---

❑ OBESIDAD EN LA ADOLESCENCIA :

Entre el 10% y el 20% de los adolescentes españoles son obesos.

❑ OBESIDAD INFANTIL :

El 14% de los niños españoles son obesos y el 12% presentan sobrepeso.

\* Esta epidemia de obesidad infantil está originado un aumento paralelo de la incidencia de la diabetes II entre niños y adolescentes.

- El 30% de los niños obesos serán adultos obesos, según las conclusiones del 5º Congreso Nacional de la Sociedad Española para el estudio de la Obesidad.
- En la mujer el aumento de peso suele iniciarse con: el embarazo, toma de anticonceptivos y menopausia.
- OBESIDAD = FACTOR DE RIESGO, origen de muchas patologías y enfermedades que se aliviarían o incluso desaparecerían sólo con bajar de peso.
- Algunos trastornos y enfermedades originados por la obesidad: Diabetes II. Hipertensión arterial. Agravación de la osteoporosis. Artrosis. Complicaciones cardiovasculares. Problemas digestivos y hepáticos. Alteraciones psíquicas. Trastornos cutáneos. Alteraciones del sueño.

La solución al sobrepeso y la obesidad es llevar una dieta equilibrada, cambiar los hábitos alimenticios y hacer ejercicio físico.

Por desgracia, entre la población adulta parece no estar muy clara la gravedad de este problema -"Epidemia", con lo cual, es aún mas difícil que los niños y niñas sean conscientes de ello.

Así, desde la escuela, si fomentamos buenos hábitos alimenticios entre nuestros escolares incluso en las edades mas tempranas, les ayudaremos a mantener su salud durante la vida adulta, dejándoles muy claro, que la alimentación permite vivir, la nutrición crecer ; una alimentación suficiente y una nutrición equilibrada condicionan vida plena y desarrollo completo.

Un momento perfecto para introducir el tema de la alimentación entre los escolares, es el momento de la merienda, bien mientras se produce ( como es el caso en Educación Infantil, donde los alumnos/as toman sus alimentos en clase bajo la atenta vigilancia del maestro/a ) o unos minutos antes de la salida al recreo ( como es el caso de los alumnos/as a partir de 1º o 2º de

Educación Primaria). En estos momentos, el maestro puede introducir el tema como si de un comentario mas se tratase y con el tiempo, ir profundizando en su tratamiento y aprendizaje. Por ejemplo, se puede empezar haciendo una buena promoción del “ buen desayuno “. Se les dice a los alumnos/as que es muy importante iniciar el día con un buen desayuno, el cual nos ayuda a conseguir un aporte nutricional adecuado para mejorar el rendimiento físico, intelectual y la actitud en el trabajo, además de ayudarnos a crecer y ponernos fuertes y guapos ( lo cual parece motivar mucho a nuestros pequeños/as en estas edades tempranas ).

Poco a poco, se les irá explicando la importancia de alimentarse bien, conociendo los distintos tipos de alimentos y lo que cada uno aporta a nuestro organismo, así como la necesidad de dormir bien y hacer algo de ejercicio físico. Estos son los tres pilares sobre los que sustenta nuestra vida, y es quizás la alimentación el más completo, ya que colabora con los otros dos.

Si “plantamos” bien en nuestros alumnos/as el árbol de la buena alimentación como fuente de un buen crecimiento y salud, conseguiremos que poco a poco, dicho árbol vaya creciendo con nuestros alumnos/as, echando raíces fuertes y mostrando sus frutos en la vida adulta.

#### **REFERENCIAS:**

- RAMOS PLUMA, Arturo, ÁVALOS CHÁVEZ, Beatriz (2005). 15 minutos al día para su salud.( Reader´s Digest Selecciones, Madrid).
- NUTRICARE (Enero 2006). Nutrición, el reto del Siglo XXI. (Nutricare. Madrid).
- NUTRICARE. Varias Revistas publicadas (trimestral).

PATRICIA ROSALES PLATA

---

#### ☐ **Autoría**

**Patricia Rosales Plata.** Tutora de 6º de Educación Primaria, especialidad en Filología Inglesa.

CENTRO:  
TLFO.: 958503969  
CORREO: paropla@hotmail.com  
PÁGINA WEB: -

#### ☐ **Participantes**

Aguado Sánchez, Cristina; Martín Martín, Lourdes; Rosales Plata, Patricia.



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons. Los textos aquí publicados puede copiarlos, distribuirlos y comunicarlos públicamente siempre que cite autor/-a y "Práctica Docente". No los utilice para fines comerciales y no haga con ellos obra derivada