

CURSO ESPECIAL PARA PADRES

Lecciones de psicología evolutiva

Lección n.º 3:

La alimentación de los niños en edad escolar

Vamos a tratar durante las CINCO LECCIONES de este curso escolar 75-76 los aspectos fundamentales y problemas que pueden surgir con motivo de la alimentación de los niños en edad escolar.

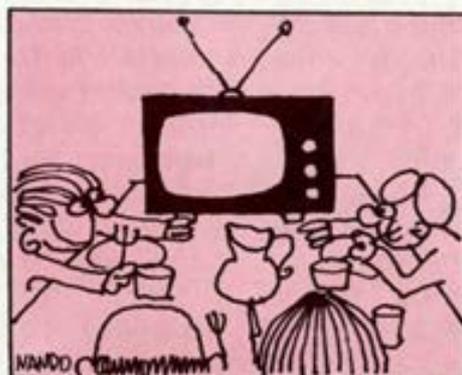
Ofrecemos hoy un guión de los diez puntos principales que han de estudiarse progresivamente. A medida que vayan surgiendo, se aportarán los programas y soluciones que tanto técnicos y especialistas como experiencias interesantes puedan aportar.

A modo de sugerencia, se recogen en esta lección n.º 3 las situaciones educativas que pueden crearse con la «comida en casa», «comida en el colegio» y «errores básicos» en ambos tipos de alimentación.

Como ACTIVIDADES PARA UNA ESCUELA DE PADRES se sugiere el que el grupo de padres confeccione una lista de ítems sobre cada uno de los problemas que pueden crearse en la alimentación del niño en edad escolar, conforme «a las diez situaciones» en el desarrollo evolutivo en la alimentación del niño.

DIEZ

SITUACIONES EN EL DESARROLLO EVOLUTIVO DE LA ALIMENTACION DE UN NIÑO



1. COMIDA EN CASA

Se refiere a los problemas que pueden surgir en la vida familiar y que tienen su exponente particular en la alimentación y en las horas de reunión familiar en la comida.



2. COMIDA EN EL COLEGIO

Constancia de los problemas que surgen con motivo de la comida de los niños en el centro escolar al que pertenecen: vigilancia, instalaciones, etcétera.



3. COMIDA Y SOCIEDAD

Hace referencia a la comida como un acontecimiento social y desarrolla los aspectos de socialización en el niño, comunicación, normas, urbanidad, conversaciones, aspectos tradicionales de la comida, etcétera.



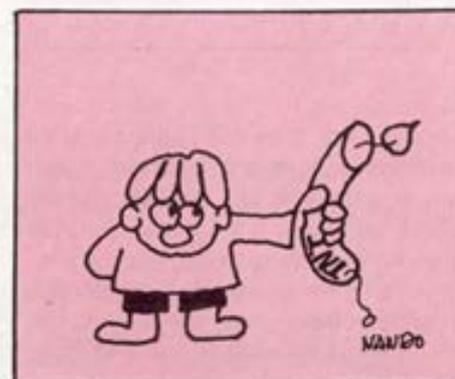
4. COMIDA Y DESARROLLO CORPORAL

Estudia los aspectos evolutivos de la morfología y dinámica del cuerpo humano y el problema que cada etapa de la vida supone respecto a la clase de alimentación que se necesita, problemas de apetito, inapetencia, etcétera.



5. COMIDA Y TRABAJO

Situaciones que se pueden crear con motivo del trabajo que cada persona desarrolla, su consumo de energías, comidas pesadas y ligeras, intensidad y tipificación intelectual del trabajo, horarios, etcétera.



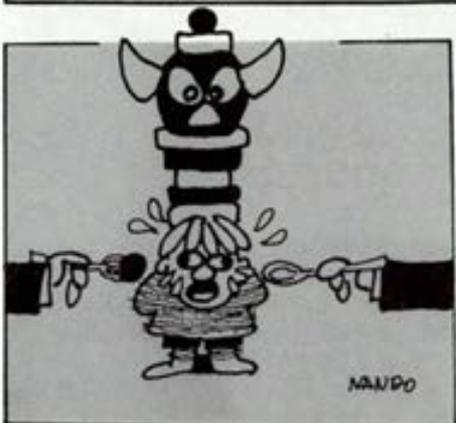
6. COMIDA Y ALIMENTACION

Aspectos acerca del contenido de cada uno de los alimentos, calorías, vitaminas, proteínas, etcétera, independientemente del uso o consumo que se haga de cada uno de ellos.



7. COMIDA Y DIETETICA

Se trata de la aplicación de los valores nutritivos de cada alimento a cada una de las personas o situaciones evolutivas que puedan darse en cada individuo.



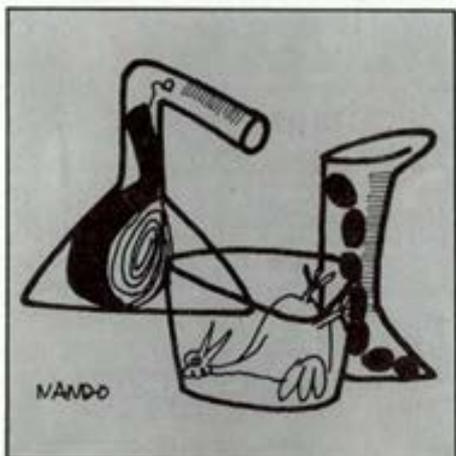
8. COMIDA Y AFECTIVIDAD

Desde el punto de vista educativo, la comida es uno de los momentos más importantes en el desarrollo y compensaciones de tipo afectivo que pueda experimentar un niño: sus enfados, sus alegrías, sus venganzas, tienen lugar allí; por ello, merece un capítulo especial.



9. COMIDA Y PATOLOGIA

El niño obeso, el niño que no come, el niño desnutrido, pueden constituir casos típicos en la patología de las comidas. Se comprenden aquí solamente los casos que requieren de un modo especial la intervención o consejo médico.



10. COMIDA Y ORGANIZACIONES

Por la importancia que la comida tiene en la salud y desarrollo cívico de las personas, progreso de los pueblos, etcétera, son muchas las organizaciones que se dedican actualmente al estudio y programación de la comida como centro vital para la salud del hombre. En este capítulo se incluirían también las organizaciones que programan específicamente dietas o cadenas de alimentación.

1. LA COMIDA EN CASA

En una encuesta realizada por el INSERM se han investigado cinco puntos básicos que pueden crear situaciones conflictivas respecto al desarrollo evolutivo del niño cuando come en casa. Los resultados se basan en estas cinco condiciones:

1. Condiciones socio-económicas de la familia.
2. Sitio y condiciones materiales de la comida.
3. Aspectos rituales en la comida familiar.
4. Actividades del niño antes y después de comer.
5. Sentimientos captados en el niño en el contexto de cada comida.

Aparte de los resultados estadísticos, que tienen en este caso solamente un resultado muy relativo y de poca aplicación para muchas familias, las situaciones problemáticas que influyen tanto en el desarrollo orgánico y evolutivo del niño como en su afectividad y buena relación con los demás, podrían reducirse a los siguientes puntos:

- En la mayoría de las familias, carga excesivamente sobre la madre la organización de las comidas y alimentación. Esto supone que existe una carga emocional de fatiga precisamente en un tema que pueda originar conflictos especiales: por ejemplo, el que un niño desprecie la comida que le ha costado tanto tiempo y dinero prepararla a su madre por la mañana.
- Problemas con motivo de la nueva imagen que se está forjando de la mujer y que no tolera reducirse a simple cocinera del hogar. Cualquier queja sobre la comida puede dar origen a frases como «si no os gusta la comida, hacedla vosotros, que yo no tengo por qué ser una esclava».
- Un número excesivo de horas que, por razones económicas o de gustos personales, dedica el ama de casa a la compra diaria con la consiguiente sorpresa de nuevos precios y altibajos en la comida, etcétera. Esto impide una programación más racional en las dietas de la semana.
- La mayoría de las madres se fijan más en que la compra sea agradable o no para el gusto del niño, para premiarlo o ganárselo afectivamente o para obligarle con gesto preocupado a comer cosas que ha oído que son buenas para su desarrollo.
- La ignorancia sobre dietética es muy notable y se reduce generalmente a creer que la carne es elemento fundamental número uno y que está de moda el desinterés por la fécula y la preferencia por las legumbres.
- Muchas madres mantienen impasiva y ferozmente la sopa como elemento educativo. De ahí que los problemas comiencen con el primer plato.
- En general, los padres no creen ni se han puesto a pensar en la capacidad de los niños para aprender a comer, así como lo tienen sin duda para superar las matemáticas.
- La mayoría también cree que, aunque los niños pudiesen adquirir un buen conocimiento teórico sobre una alimentación racional, no serían capaces de seguirla sin su maternal y continua ayuda.
- A pesar de todo, para muchas amas de casa la cocina es todavía su mejor elemento de satisfacción personal y de manifestación clara de su control y poder en la familia. Del énfasis que pone en esta actitud se deduce muchas veces el que el resto de la familia haga precisamente de la hora de comer el momento de su venganza o menosprecio, creyendo debilitar así ese poder constituido.
- Por el contrario, las madres reconocen que un plato que le ha salido agradable para todos constituye para ella «la alegría de la tarde».
- Un 50 por 100 de mujeres hacen todavía «los platos de mamá», que agradecen los maridos, pero pocas veces los niños. De ello pueden deducirse problemas afectivos de menosprecio a comidas de sus antepasados o de competencia con cualquier producto nuevo más vistoso que surja en el mercado o publicidad.
- La mayoría de las madres consume cuatro-cinco horas alrededor del ante y post-comidas. Muchas creen que el trabajo es excesivo, no se les agradece bastante y se sienten frustradas por ello.
- Las madres que no trabajan suelen esmerarse más en el desayuno y lo consideran como el segundo acto educativo del día (el primero fue levantarles a tiempo). No suelen sentarse a la mesa y andan ejerciendo su poder y control lleno de prisas.
- El desayuno suele constituir también una comida más individualizada —casi la única— y en la que se atiende mejor a los gustos de cada persona. Para ello ayuda también su facilidad de confección y el «self-service» apetecible ya para muchos niños.
- La comida sigue siendo básicamente un rito familiar, donde se cuentan las cosas más importantes del día, no se bebe antes de tomar la sopa, se espera y respeta la comida y la conversación de los mayores, se reprimen públicamente las malas conductas y no se moja el pan en la salsa si no lo hace también el padre.
- Generalmente, a las madres no les gusta que los niños prueben nada entre comidas: pero, según se deduce de la encuesta, este control obedece a razones que «después no comen», «las bebidas de la nevera están muy caras», más que a otras razones de tipo dietético.



La mayoría de las madres se fijan más en que la compra sea agradable o no para el gusto del niño, para premiarlo o ganárselo afectivamente o para obligarle a comer cosas buenas para su desarrollo.

2. LA COMIDA EN EL COLEGIO

Prescindiendo un poco de los condicionamientos económicos y sociales que lleva consigo la comida en los comedores escolares, y fijándonos casi exclusivamente en la importancia que puede tener para el desarrollo evolutivo del niño la comida escolar, pueden afirmarse los siguientes puntos entresacados de un informe hecho por la KUL en Lovaina, L'ÉCOLE DES PARENTS EN FRANCIA y técnicos de la publicación LA SANTE DE L'HOMME.

- En general, la cantidad de calorías que los niños traen de casa —a los dieciséis-dieciocho años— es más bien débil.
- Respecto a proteínas, el 50 por 100 de los desayunos son más bien deficientes; también deficiente en hidratos de carbono y en hierro.
- En cambio, solamente el 12 por 100 de escolares no toman exceso de grasas.
- Las cantinas escolares suelen tener una instalación muy defectuosa, gran ruido, y atmósfera poco apacible.
- Tampoco tienen buenas medidas higiénicas: instalaciones para la-

varse, servicios, lavar los dientes, etcétera.

- A menudo los comedores escolares apenas tienen posibilidad material de atender a dietas particulares, permitir una cierta elección de platos o servir una comida caliente.
- En algunos casos, se da sencillamente poca cantidad de alimentos o poco gratos, lo que constituye en deficiente la cantidad.
- Consumo insuficiente de productos lácteos, legumbres y frutos secos.
- Consumo excesivo de carne, grasas, fécula y pastas.
- Pero, sobre todo, una falta de programación dietética compensativa de la alimentación en casa.
- En general, el sistema de muchos comedores escolares es generalmente antieducativo, tanto por el valor nutricional y equilibrio de los menús como por la confección y presentación de la comida y las condiciones ambientales no muy favorables a la situación educativa.

Los comedores escolares que merecen un cierto grado de atención son aquellos que se han esforzado no sólo en subsanar estos defectos, sino también en estudiar particularmente los siguientes puntos:

- a) Diversificar en lo posible los me-

- nús: debe evitarse, ante todo, la monotonía horrible de los menús que ya se saben de antemano.
- b) Darse cuenta de que el menú colegial no constituye más allá de un 25 por 100 de la comida actual de cada alumno; por tanto, se podrá hacer muy poco sin un estrecho entendimiento con la familia.
- c) Crear un programa flexible de menús dietéticos y que permita, incluso dentro de cada menú, la posibilidad de elección entre dos o tres cosas parecidas.
- d) Crear una campaña de información entre los padres y los educadores para hacerles ver la importancia de una comida racional.
- e) Hacer del tema «alimentación» una asignatura básica tan importante o más que las otras; el niño debe adquirir una buena formación teórica básica sobre este punto.
- f) Siguiendo la norma de que las cosas «se aprenden haciendo», es muy importante que en los comedores escolares existan gráficos bien visibles exponentes de las calorías, vitaminas, proteínas, que el menú de cada día les ofrece.
- g) Crear un clima afectivo agradable: los educadores vigilantes del comedor están allí para que el niño se alimente y aprenda a comer,

Errores básicos en la alimentación tanto en las «comidas en casa» como en las «comidas en el colegio»

A) **ERRORES EN LA ALIMENTACION:** Se refiere al consumo real de ciertos alimentos:

1. **Exceso de bebidas alcohólicas:** Se trata del error más nefasto y el mejor demostrado médicamente. Cada litro de vino de 10 grados suma 700 calorías; esto tiene especial influencia en los niños adolescentes obesos. El crecimiento del consumo de bebidas alcohólicas en la juventud es cada día mayor.
2. **Exceso de calorías:** La riqueza y variedad de alimentos que hoy existen y, por otra parte, la disminución de la actividad física, el transporte motorizado disminuye la necesidad calórica.
3. **El aumento de lípidos y la disminución de glúcidos:** No debe pasarse de una media del 35 por 100 de lípidos en las calorías alimenticias; generalmente, se consume sobre el 50 por 100.
4. **Alimentos en baja:** Si los glúcidos disminuyen (a pesar del aumento de consumo de los productos azucarados) es que existe una fuerte baja en el consumo de pan, patatas y legumbres secas. Consecuentemente, se eleva la tasa de lípidos. Por ejemplo: Una persona decide suprimir de su comida 200 gramos de pan. Reduce así su consumo de 500 calorías, pero pierde 14 gramos de

proteínas. Pero, como las proteínas son fundamentales, habrá de compensarlo con otros alimentos. Para encontrar 14 gramos de proteínas hace falta 70 gramos de bistec que aportan 140 calorías y 10 gramos de lípidos. Esta persona, con esta compensación, se ha quedado en 140 calorías en vez de 500, pero ha aumentado la ración de lípidos y disminuyen los glúcidos.

5. **Alimentos en alza:** Se constata una tendencia de aumentar en las comidas familiares y colegiales el consumo de carne y charcutería, bombones, bizcochos, postres prefabricados. El azúcar no aporta más que calorías vacías, sin proteínas ni vitaminas.
6. **Las proteínas:** Aumenta el consumo de proteínas de origen animal y disminuye las de origen vegetal. Entre los alimentos ricos en proteínas animales se descuidan algunos como el pescado y la leche.
7. **Comidas racionalizadas:** Es uno de los errores básicos más frecuentes el criticar a las comidas racionalizadas o confundirlas absolutamente con comidas prefabricadas y sin interés biológico y humano. Damos un cuadro extraído del manual elemental de la alimentación humana. Su autor es J. TREMOLIERES y está editado por EDITIONS SOCIALES FRANÇAISES.

pero no para crearle problemas afectivos o fisiológicos.

- h) El niño debe saber elegir y decidir por qué come una cosa o la deja, pero debe tener asimismo una suficiente libertad para hacerlo; las normas educativas de libertad no tienen por qué suprimirse cuando se trata de una comida.
- i) Atender en lo posible a las diferencias individuales, por más problemas que traiga a la organiza-

ción; no todos los niños de la misma edad tienen los mismos gustos y la misma necesidad cuantitativa.

- j) El ambiente físico del comedor, el color, la presentación de alimentos tienen una importancia decisiva, ya que consideran al niño como una persona a quien no se le echa de comer sino que se le sirve una comida.
- k) Aparte de los menús dietéticos,

debe insistirse en un mayor consumo de leche, fruta fresca, ensaladas, cereales completos, carne, pescado, huevos y poca grasa y fécula.

- l) Finalmente, la comida en los comedores escolares tiene especialmente el problema de relación entre compañeros y la incidencia inmediata en la rentabilidad del trabajo escolar.

El niño debe saber elegir y decidir por qué come una cosa o la deja, pero debe tener asimismo una suficiente libertad para hacerlo: las normas educativas de libertad no deben suprimirse cuando se trata de una comida.



RACIONES BASICAS	2 años	3-6 años	7-9 años	Chicos 10-13 años Chicas 10-20 años	Chicos 14-20 años
Grupo I					
Carnes o equivalentes	45	70	110	135	170
Legumbres secas	5	5	10	10	25
Huevos	20	25	25	25	25
Grupo II					
Leche	500	500	500	500	500
Queso	20	20	20	25	30
Grupo III					
Mantequilla cruda	15	20	20	20	20
Cuerpos grasos cocidos	—	10	15	20	30
Grupo IV					
Pan y sustitutos	70	160	225	315	360
Cereales y derivados	50	40	45	50	65
Grupo V					
Frutos frescos	200	150	150	175	200
Grupo VI					
Legumbres frescas	150	200	250	300	375
Patatas	120	180	200	240	320
Diversos					
Azúcar	35	25	25	25	25
Chocolate	—	5	5	5	5
Confituras	5	10	15	15	25
Frutos secos	—	—	—	5	5
Vino	—	—	—	—	—

N.B.—Todas las cantidades de este cuadro constituyen una media por día y por persona expresada en gramos, compradas a detalle y el peso en bruto.