



**INSTITUTO DE FORMACIÓN DOCENTE DEL ESTADO DE SONORA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD ACADÉMICA 263, NOGALES, SONORA
LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**TESINA
MODALIDAD: ENSAYO**

**LA IMPORTANCIA DEL HABITO ALIMENTICIO EN LA PRIMERA INFANCIA Y
EL SEGUIMIENTO POR PARTES DE LOS PADRES.**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**PRESENTA:
Grecia Guadalupe Vergara Legaspi**

H. NOGALES, SONORA.

JUNIO DEL 2016.



**INSTITUTO DE FORMACIÓN DOCENTE DEL ESTADO DE SONORA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD ACADÉMICA 263, NOGALES, SONORA
LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**TESINA
MODALIDAD: ENSAYO**

**LA IMPORTANCIA DEL HABITO ALIMENTICIO EN LA PRIMERA INFANCIA Y
EL SEGUIMIENTO POR PARTE DE LOS PADRES.**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**PRESENTA:
Grecia Guadalupe Vergara Legaspi**

**DIRECTOR DEL PROYECTO:
Gerardo Alejandro Pacheco**

H. NOGALES, SONORA.

JUNIO DEL 2016.

INDICE

LA IMPORTANCIA DEL HABITO ALIMENTICIO EN LA PRIMERA INFANCIA Y EL SEGUIMIENTO POR PARTE DE LOS PADRES.....	6 – 23
CONCLUSION.....	24 – 25
BIBLIOGRAFIA.....	26
ANEXOS.....	27 - 34

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo aborda el tema de fomentar un hábito alimenticio sano, en edades tempranas dando seguimiento a la alimentación de una estancia infantil, queriendo involucrar a los padres a que en casa se siga con el hábito, poniendo horarios y comiendo nutritivamente, esto con la finalidad de prevenir enfermedades crónicas en una edad adulta pues está comprobado que si el hábito alimenticio sano se fomenta en una edad temprana este perdurará hasta la edad adulta. Por lo que es necesario que los padres de familia ayuden a sus hijos sin cambiar mucho la alimentación del niño fuera de la estancia infantil.

Tratando que los padres entiendan la diferencia de alimentación y que se fomente la nutrición dándole a conocer algunas recomendaciones para que los padres lo pongan en práctica en su casa.

De la misma forma se trata el tema sobre la manera en que se fomenta este hábito cuando el niño se encuentra en una estancia infantil, y porque es importante que el padre se involucre con el equipo de las estancias infantiles.

LA IMPORTANCIA DEL HABITO ALIMENTICIO EN LA PRIMERA INFANCIA Y EL SEGUIMIENTO POR PARTE DE LOS PADRES.

Para hablar sobre una alimentación nutricional debemos iniciar por conocer las definiciones sobre que es alimentarse y que es nutrirse es un acto voluntario que se lleva a cabo de manera consciente, es una decisión libre del ser humano.

Hay que entender que Nutrición: es el conjunto de funciones organizadas que transforman los alimentos para obtener la energía necesaria para el organismo. Podemos observar que existe una diferencia entre estos dos conceptos.

La diferencia entre nutrición y alimentación según el Dr. Cidon madrigal, quien es un médico es uno de los más importantes especialistas tanto en el tratamiento de la obesidad y sobrepeso como de medicina biológica.

Médico cirujano por la Universidad de Salamanca y Doctor en Ciencias Biológicas por la Universidad Politécnica de Madrid, desarrolla su labor en dos Clínicas que dirige desde hace más de 25 años en Madrid y Salamanca.

Desde una mirada Científica, filosófica y real, el Dr. Cidón Madrigal nos muestra en sus libros el camino de la medicina natural, biológica, tan denostada por muchos profesionales anclados en el pasado, a los que denomina “médicos funcionarios”, carentes de humanidad en el trato médico, cuya misión y rutina consiste en recetar fármacos que acallan el dolor, pero no ocultan los verdaderos síntomas de nuestras dolencias, estos son algunos de sus libros:

Azúcar, dulce veneno: es sin lugar a dudas una de las obras más interesantes de la divulgación médica actual. El Dr. Cidón, tras una larga trayectoria como investigador y médico, y habiendo devuelto la salud a muchos pacientes decepcionados por la medicina convencional, nos vuelve a obsequiar con una maravilla documental en la que narra sin eufemismos el drama que representa el consumo masivo de esta peligrosa sustancia.

Toxinas Zero: En este nuevo libro, el Dr. Cidón propone una serie de caminos para evitar la degradación de la salud del hombre moderno. Vivimos en tiempo de grandes avances tecnológicos pero, sorprendentemente, de escaso cuidado hacia nuestra salud.

El hombre contra el tiempo: El hombre contra el tiempo, un tratado sobre antiaging con soluciones y rutinas para conseguir vivir más años y con mejor calidad de vida, esquivando problemas de salud y sacando provecho de nuestro potencial.

La Fórmula Antienvjecimiento: En este libro, el Dr. Cidón, prestigioso investigador y médico que trata a numerosas *celebrities*, desengrana uno de los mayores enemigos del ser humano, el envejecimiento. “La Fórmula Antienvjecimiento” es el resultado de un estudio científico exhaustivo donde “La fuente de la eterna juventud” se aleja mucho del mito y se convierte en una realidad plasmada en papel.

La dieta del Dr. Cidón Madrigal: Esta Enciclopedia Médica de la Salud, además de librarnos de las dietas hipocalóricas, es un tesoro de consejos que ayudará a los lectores a reencontrarse con su peso ideal, a mantenerse jóvenes y saludables.

Tratado de ozonoterapia: Primer trabajo científico publicado en español, representa la primera tentativa seria de explicar la base fundamental de la ozonoterapia.

Los Caminos de la Salud: Es la obra literaria más importante publicada en España por un médico en defensa de los pacientes.

La Dieta Perfecta: El doctor José Luis Cidón Madrigal nos ofrece ahora todas las claves para conseguir una dieta perfecta; todos los secretos acerca de la alimentación equilibrada y el reto del mantenimiento.

El Libro de Oro de las Dietas: Es un completo plan de vida para combatir la obesidad, el colesterol y otros trastornos nutricionales.

Stop a la Celulitis: Explica una a una las técnicas de diagnóstico precoz de la celulitis, aconseja una serie de ejercicios tanto para prevenir esta molestia estética como para corregir malos hábitos generales, y da a conocer las operaciones quirúrgicas más eficaces y duraderas.

El Libro de los Decálogos: Quiere servir de ayuda a los lectores, dar respuesta a sus inquietudes y arrojar la luz necesaria para afrontar con éxito los problemas cotidianos. En pocas palabras, quiere descubrir las reglas de oro para vivir mejor.

Por lo que destacaremos lo que nos define como nutrición y alimentación "se entiende por nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan solo el acto de proporcionar al cuerpo humano los alimentos." nutrirnos es mucho más importante que alimentarse.

Como menciona el Dr. Cidón Madrigal es mejor nutrirnos que solo comer y mucho más importante es que se empieza a adquirir un hábito alimenticio saludable desde la primera infancia, ya que es ahí donde se adquieren los primeros hábitos de alimentación.

Se considera que una educación inicial que se brinda a niños menores de 4 años de edad es con el propósito de potencializar su desarrollo integral en un ambiente educativo y afectivo, que le permitirá al niño adquirir habilidades, hábitos, valores, así como desarrollar su autonomía, creatividad y actitudes necesarias en su desempeño personal y social.

Pues a través de la educación inicial no solo se mejoran las capacidades de aprendizaje del niño, sus hábitos de alimentación, higiene y salud, sino también la formación de valores, actitudes de respeto, creatividad y responsabilidades en distintas tareas a lo largo de su vida, que más adelante veremos reflejadas en unos adultos sanos físicamente y mentalmente. Por tanto, la infancia es la mejor época de la vida para adquirir unos buenos hábitos alimenticios ya que éstos, como los demás modelos del comportamiento son adquiridos por repetición y casi o completamente de forma involuntaria.

Son los niños los mejores receptores de los hábitos alimenticios establecidos transmitiéndolos de generación en generación. En general se observa que los hábitos alimenticios de las personas de edad son difícilmente modificables y muy parecidos a los adquiridos en las etapas tempranas de la vida. Por ello es muy importante una buena educación nutricional puesto que además estos hábitos alimenticios serán los responsables del estado nutritivo y de la salud del adulto.

Para poder entender que debemos fomentar un buen hábito alimenticio saludable entenderemos porque es importante una nutrición desde la primera infancia, El suministro de una nutrición adecuada durante el inicio de la infancia conlleva a efectos positivos durante toda la vida tanto en el desarrollo mental y físico como el desarrollo social. No es solo nutrirnos porque si, ya que si iniciamos con una alimentación saludable desde la primera infancia este nos dará resultados toda la vida.

La mala alimentación en los niños debe ser evitada desde los primeros años de vida de los pequeños, a través de prácticas que lo conduzcan a hábitos saludables. Acciones como no darle pecho al bebé hasta el punto que se llene llevan a que este aprenda a alimentarse en cantidades moderadas y a su debido momento y así evitar que cuando sea mayor vea a la comida como un medio de evasión de sus problemas. La mala alimentación en los niños puede generar problemas de déficit de atención, ansiedad, frustración y falta de comunicación en los pequeños.

Las consecuencias más comunes de la mala nutrición son:

- disminución en la velocidad del crecimiento.
- menor desarrollo psicomotor.
- aumento en la susceptibilidad a las infecciones en la infancia y a las enfermedades crónicas en la edad adulta.
- retardo en el desarrollo cognitivo y motor que se traducen en daño en la integración sensorial, pobre rendimiento escolar y alteraciones en la atención.
- disminución en la capacidad física.

En cambio si hablamos de una buena alimentación estaremos viendo niños sanos, de buen peso y talla activos físicamente y con un mejor rendimiento escolar y unos adultos sin enfermedades crónica.

Empezaremos hablando de un bebe al cual se le debe proporcionar la energía suficiente para mantener las funciones vitales, pero además tiene que cubrir las necesidades relacionadas con el crecimiento y la maduración, pues en esta etapa existe el mayor crecimiento físico y desarrollo psicomotor de toda la vida, por eso es importante una alimentación saludable debemos entender que la alimentación del recién nacido y de la primera infancia pasa por tres periodos que debemos distinguir:

*Periodo lácteo, por ser la leche el único alimento. Desde el nacimiento hasta los 6 meses aproximadamente, en los cuales se comienza la introducción progresiva de otros alimentos.

* Periodo de transición, o destete, donde vamos introduciendo la alimentación sólida o bien anterior a ella, optamos por una lactancia artificial, y es ahí donde empieza con las papillas empezando por las verduras e ir introduciendo poco a poco las frutas, la carne de res, pollo, el huevo etc...

* Periodo de maduración digestiva. Hasta que el niño va alcanzando la madurez inmunitaria y la introducción de los alimentos, donde ya puede iniciar la dieta familiar.

Las pautas nutricionales para esta edad vienen marcadas por las recomendaciones e informes técnicos de la FAO/OMA, la organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura.

El Comité de nutrición de la Academia de Pediatría y el Comité de Nutrición de la Sociedad Europea de Nutrición y Gastroenterología Pediátrica ESPGAN.

Por eso la importancia de una alimentación adecuada pues lo contrario conduce a trastorno durante la niñez y afecciones en el adulto, por lo tanto debemos entender que no es igual la alimentación de un adulto a la de un pequeño aun así cuando el pequeño ya come de todo, ya que la alimentación de los niños y niñas de 0 a 6 años de edad es la más importante pues es cuando empiezan a crear los hábitos alimentarios.

Si durante los primeros años de vida el niño o niña empiezan a tomar una dieta equilibrada, será más fácil que después se cumplan todas las normas de una dieta sana en la vida adulta Y para que se logre es fundamental una serie de actores principales como la familia, la comunidad y los centros de educación inicial en sus etapas.

Otro de los objetivos de alimentarios: es la función a través de una dieta adecuada, por que se refiere a que este acorde con los gustos y cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique sacrificar las demás características.

Que sea suficiente, que cubra las necesidades nutrimentales de acuerdo al peso, talla, edad y actividad que realiza el individuo.

Completa, que contenga todos los nutrientes, incluyendo el tiempo de alimentación los diferentes grupos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas, y alimentos de origen animal)

Equilibrada, que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Variada, que se incluya de todos los grupos en cada comida.

Pero sobre todo que cubra los requerimientos específicos de acuerdo a la edad, para alcanzar un nivel óptimo de crecimiento y desarrollo, y así prevenir enfermedades.

A continuación se explicara una tabla de cómo debe ser la alimentación de los niños (anexo 1)

En la tabla se muestra como principal alimento de un bebe debe ser la leche materna si no es así pues la leche en formula esta debe ser exclusivamente del bebe hasta los 6 meses.

Una vez cumplidos los 6 meses es ir incorporando poco a pocos las verduras, frutas, cereales como arroz, avena, pan, galletas, estos alimentos deben ser de 2 a 3 veces al día en una consistencia de puré o papillas.

A los 7 a 8 meses donde se incorpora el frijol, lenteja, pastas, se alimenta al niño 3 veces al día en una consistencia de puré o un picado extrafino.

De 8 meses a 1 año aquí se incorporan los derivados de la leche como queso yogurt, aquí ya se le da huevo, a partir de esta edad la consistencia cambia pues ya es en trozos pequeños, ya cumplidos el primer año ya se puede darle al niño la dieta familiar solo que hay que cuidar las porciones y que sea en trozos pequeños.

Se debe tener en cuenta que la alimentación es un proceso voluntario a través del cual el individuo elige, prepara e ingiere alimento de acuerdo a factores

geográficos, sociales y económicos, el consumo habitual de estos es lo que se conoce como dieta o régimen alimenticio.

De estas decisiones dependerá la tendencia que tomara el peso del individuo, puesto que el consumo excesivo o deficiente de alimentos tiene graves consecuencias en la salud, tales como desnutrición, anemia, sobrepeso u obesidad.

Delgado (2009 ,editor en la weblog vitonica afirma que es fundamental que a lo largo de nuestra vida y principalmente desde nuestra temprana infancia y adolescencia mantengamos unos buenos hábitos alimenticios. Alimentarnos correctamente desde la más tierna infancia es esencial para crecer de forma sana y ser unas personas totalmente saludables. Esta tarea es un trabajo fundamental de los padres, que son los que tienen que velar por la alimentación de sus hijos)

De acuerdo a esto, alimentarse es una responsabilidad individual, sin embargo existen elementos externos que pueden limitar o distorsionar, la alimentación del niño como son los hábitos familiares, el entorno, la información disponible en los medios de comunicación, los recursos económicos los recursos familiares.

Pero no solo es comer nutritivo si no es un gran proceso para fomentar una alimentación balanceada, es necesario, además de inculcar hábitos saludables, es preciso transformar conductas y prácticas de alimentación es por eso que se debe inculcar desde un bebe recién nacido.

Por el lado del proceso de aprendizaje Vygotsky (1956), considera que los adultos deben de forma directa a organizar el aprendizaje del niño antes de que pueda manejarlo o internalizarlo. Esta guía es más eficaz para ayudar a los niños en su desarrollo. Por lo que está en los padres como primeros educadores inculcar el hábito para una buena alimentación.

En esta parte de nuestro ensayo hablaremos sobre lo que es un hábito y cómo podemos inculcarlo de la manera correcta y eficaz para que se quede por el resto de la vida del ser humano.

Podemos decir que se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático. Debe quedar claro que un hábito no es una mera conducta asidua, sino que debe ser de un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta.

Fuentes (2000) define hábito al modo especial de conducirse o proceder, este se puede adquirir por repetición de actos semejantes o iguales que tienen un origen en tendencias instintivas. También se puede considerar como la facilidad que se adquiere al paso del tiempo y con una constante práctica en una misma actividad o ejercicio.

De la misma forma Dirksen (1984) dice que un hábito es una cualidad en un individuo que le ayuda en desenvolverse y actuar bien o mal en relación con su temperamento y naturaleza, este se adquiere por repetición. Entonces podemos deducir que un hábito se adquiere por la repetición de la actividad o ejercicio y este nos ayuda a lo largo de nuestra vida como algo natural de nuestra conducta. Ahora definiremos lo que es un hábito alimenticio.

Entrando en materia con los Hábitos Alimenticios hay autores como: Sutor, et al, (1980) definen los hábitos alimenticios a la forma en que cierto grupo realiza las actividades que están relacionadas con la selección, preparación, reacción y consumo hacia los alimentos que se encuentran disponibles. Por otra parte se puede definir como el comportamiento alimenticio, a la manera en que una sola persona realiza estas actividades.

Icaza (1981) también coincide en que los hábitos alimenticios expresan un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del individuo en

relación con los alimentos, hasta la manera en que los consume o los sirve a los individuos que pretenden alimentar. Aquí nos dicen que no solo es el hábito de comer sino que viene desde que piensas que vas a comer como lo vas a preparar y como se lo vas a presentar.

Una conducta se vuelve hábito cuando se repite con mucha frecuencia, cuando acaba con permanecer, las fuerzas que la conservan deben ser, por ende, cotidianas, poderosas y estables. Un hábito implica cierta autorregulación que sin duda existe pero también está condicionada por alimentos consuetudinarios como lo menciona Bourges (1990).

Una conducta se repite cuando es placentera en algún aspecto a los sentidos, los valores, las emociones y a los principios, a la autoestima, el deseo de comodidad, a las creencias religiosas o de otro tipo, a la integración comunal o nacional y a las relaciones con el entorno físico económico y familiar.

El hábito debe ser coherente con el resto de la vida cotidiana y se mantiene por ser agradable. También pueden relacionarse con los horarios de comida, el número de comidas al día, los alimentos que se consumen con mayor frecuencia, los aspectos emocionales (estéticos, de confianza, de estrés, etc.), los platos o preparaciones de uso más común, los acentos sensoriales (sabor, aroma, calor, temperatura y textura), preferidos o más empleados, las cantidades, la composición final de la dieta resultante o bien, los hábitos de higiene y manejo de los alimentos. (Bourges 1990).

Ahora hablaremos de cómo ayuda una estancia infantil en la adquisición del hábito de alimentación. Ya que una estancia infantil busca el desarrollo integral del niño tanto en lo físico, emocional, cultural y social del niño, solo que en este trabajo nos enfocaremos al hábito de alimentación saludable.

Si bien hablamos de adquirir hábitos de alimentación desde una infancia temprana cuando se lleva al niño a una estancia infantil, dichas estancias lo que

buscan es el desarrollo integral del niño durante sus primeros 4 años de vida, lo que quiere decir es que ahí es donde aprenden sus primeras palabras, sus primeros pasos y también es ahí donde se da el primer vínculo al hábito de alimentación saludable.

primeramente al ingresar un pequeño a la estancia infantil se le hace un cuestionario a la madre para conocer un poco de los hábitos de alimentación si es un recién nacido se le cuestiona si su alimentación es de leche materna o de fórmula o combinada si es de pura leche materna que es lo más saludable para él bebe se le brinda un espacio cómodo para que ella pueda ingresar a la estancia y amamante a su bebe dándole los horarios de la alimentación que para un recién nacido consta de cada 3 horas su alimentación, decidiendo el horario que debe ir a la madre a amamantar al bebe o si lo prefiere mandar biberones con su leche.

Si va ingresar un niño mayor a los 6 meses en adelante se cuestiona a que edad empezó la alimentación si la rechazó o no el niño y como es el proceso para darle de comer, es importante saber todo acerca de la alimentación del niño por si es alérgico a un alimento de igual importancia es saber acerca de la salud del niño.

Los buenos hábitos alimentarios comienzan con el inicio la lactancia materna en la primera hora que sigue al nacimiento, debido a que el estímulo del reflejo de succión, la experiencia del olor y el sabor de la leche de la madre, y el estrechamiento del vínculo afectivo y el apego, son condiciones que favorecen el primer conocimiento de los niños con la comida en un ambiente de placer y tranquilidad que inaugura comportamientos tranquilos y confiados.

Con el amamantamiento en los primeros seis meses, la niña y el niño sienten satisfecha oportunamente su sensación de hambre y poco a poco aprenden a entender ritmos. Durante los primeros 6 meses de vida el niño debe recibir la leche materna como alimento único para continuar con su crecimiento y sano desarrollo. Durante estos primeros 6 meses él bebe debe comer cada 3 horas y lo que se le proporciona en la estancia infantil es de 5 onzas. Al término de los 6 meses, se debe iniciar con la alimentación complementaria, también llamada

ablactación, para cubrir las necesidades nutrimentales y proporcionar el aporte de energía suficiente en este periodo de vida.

La alimentación complementaria consiste en la introducción gradual de alimentos diferentes a la fórmula o leche materna, no para destetar sino para satisfacer los requerimientos nutritivos del menor. Por lo que llevarlo a una estancia infantil y dejarlo al cuidado de asistentes educativas para que el niño tenga un acompañamiento inteligente y afectuoso del niño en su aventura de vivir.

Para promover formas de alimentación correctas y favorecer el crecimiento y el desarrollo, la cantidad de estos alimentos se deberá incrementar progresivamente a medida que aumente la edad. El periodo de alimentación complementaria termina cuando el menor se integra a la dieta familiar, alrededor del año de edad.

Ya que inicialmente se proporcionan los alimentos en forma de papillas, después un picado extrafino, luego fino y finalmente en trozos pequeños. Como se muestra en la tabla (anexo 2).

En esa tabla muestra como en la estancia infantil a la cual lleva a su hijo hay un régimen de edad, horarios, menú diferente para cada edad, como se le debe dar alimento al niño y la colación que se le da. Los niños de 43 días a 3 meses 29 días solo es leche en un horario de cada 3 horas se les da en los brazos una mamila de 5 oz.

4 meses a 5 meses 29 días es solo leche, cada 3 horas aquí cambia pues ya se le puede dar la mamila al niño sentado en el porta bebe claro sin dejarlo solo y sacándole los gases.

Al cumplir los 6 meses se le laman niños de complementaria 1, su desayuno es a las 9 y su comida a las 1:00 pm, aquí se extiende a 4 horas sus alimentos y se le incorpora una verdura en papilla y en comida fruta y verdura igual en papilla.

7 meses son complementaria 2 los horarios son igual al del 6 meses, solo que aquí a los 7 meses se le da cereal y una colación de agua a las 11 y a las 3.

A los 8 meses y hasta los 9 meses 29 días son niños de complementaria 3 aquí lo que cambia es la incorporación de la carne solamente todo sigue igual.

A los 10 meses son transicional 1 aquí sus horarios son modificados y son los horarios que ya quedan para todas las edades que es el desayuno a las 8:30 y la comida a las 12:30 en un transicional 1 se le incorpora la sopa y los demás alimentos que ya se le incorporaron.

De 11 a 12 meses son transicionales 2 a esta edad ya los sientan en las sillas periqueras, se les incorpora la yema de huevo y si comida ya no es en papilla es en un picado fino, y se les da leche entera ya que en las otras edades aún se les daba la leche de fórmula, los niños normal 1 son aquellos que ya se les quita el biberón y se les da en vaso entrenador a partir de 1 año a 4 años se sientan en sillas con mesas a su tamaño se les da ya aún puerco agua natural de frutas en una presentación normal.

No solo es dar los alimentos correctamente hay que tener horarios hay que ir cambiando la presentación conforme va creciendo el niño esto hará que el hábito quede bien establecido y algo que es importante es tener ese vínculo con el niño hablarle en todo momento tener esa comunicación, a lo mejor un bebé no podrá tener una conversación pero si se sentirá con cariño al ver que sus padres le ponen un poco de atención, no dejarlo solo y como se muestra en la tabla de arriba hay lugares donde se debe administrar el alimento. Esto no se dice no más por decir esto viene postulado en las:

NORMAS QUE SE ESTABLECE LAS DISPOSICIONES PARA LA OPERACIÓN DEL SERVICIO DE GUARDERIAS.

8.2.6 Alimentación

8.2.6.1 Se promoverá el consumo de una dieta correcta suficiente, completa, equilibrada, adecuada, variada e inocua que cubra los requerimientos específicos de acuerdo con la edad de las niñas y los niños, para fomentar hábitos alimentarios saludables.

8.2.6.2 La alimentación que se proporcione a las niñas y los niños en la guardería, se planeará, preparará y distribuirá para cada rango de edad, considerando suficiencia, tiempos de alimentación y condiciones de higiene y seguridad.

8.2.6.3 Sólo se podrá modificar la alimentación por indicaciones médicas a las niñas y los niños que así lo requieran ya sea por intolerancia o alergia alimentaria y, siempre que se cuente con el dictamen de aptitud para guardería.

8.2.6.4 Para el manejo de alimentos durante su preparación y distribución, el personal del servicio de alimentación atenderá en todo momento, las disposiciones sanitarias y normatividad al respecto establecidas y, aplicará las correspondientes a la higiene del área, equipo, loza y utensilios requeridos para la operación del servicio.

8.2.6.5 Los horarios para la ministración de alimentos serán aquellos que al efecto establezca la normatividad aplicable, pudiéndose modificar sólo en casos que por las características y horario de servicio de la guardería lo ameriten, previa validación del Departamento de Guarderías.

8.2.6.6 Se promoverá con las aseguradas usuarias, la práctica de la lactancia materna directa o indirecta, para las y los niños menores de 24 meses de edad y, dentro del horario establecido para la ministración de alimentos, los Responsables de los servicios de Alimentación, Fomento de la salud y Pedagogía, proporcionarán la orientación necesaria.

Pero no solo es cuestión de fomentar el hábito saludable de las asistentes educativas y el personal de las estancias si no también influye mucho la familia y el entorno que rodea al niño fuera de la guardería no importa que pase más tiempo en la estancia que en la convivencia familiar pero si debe de haber un vínculo entre la familia y la estancia para que se dé una mejor educación hacia el menor.

Sin embargo es la familia la que no continua la formación del hábito correctamente es donde uno se pregunta el porqué, ya que uno como padre

busca lo mejor en educación sin embargo se tiene un mal concepto de lo que es una estancia infantil, pues muchos padres solo buscan la estancia como una paquetería, voy deo a mi hijo está bien cuidado salgo del trabajo y lo recojo.

Pero la labor de una estancia infantil está más allá de cuidar a un niño, si no de irlo preparando en cada eta de su desarrollo que alcance los objetivos de su edad y que madure para seguir aprendiendo más y más y en eso van varios hábitos incluyendo el de alimentación, ya a través es de la repetición se va fomentando dicho habito.

La participación de los padres en la educación de sus hijos es muy importante. Cuando los padres participan en la enseñanza de sus hijos, por lo general los hijos obtienen mejores resultados en la escuela, se portan mejor, y tienen actitudes más positivas hacia la escuela y crecen para ser más exitosos en la vida.

Está comprobado que entre más se involucren los padres, mejor les va en el aprendizaje. Al mostrar de forma práctica su interés por la educación. Los padres mandan un mensaje concreto a sus hijos de que la educación es algo serio e importante. Y que mejor ver a un padre involucrado tanto en lo que aprende y en las actividades de la estancia infantil.

como estancia infantil se busca conocer un poco sobre la alimentacion que el niño ha tenido dentro de su entorno familiar por lo cual se hace una encuesta (anexo 3)

en la encuesta viene el nombre del niño, fecha nacimiento, cuando ingreso a la estancia infantil cuanto peso al nacer cuanto es su talla, caul es el peso actual y talla actual, esto es para saber como va el niño en su peso y talla ya que como mama y papa muchas veces no nos damos cuenta si nuestro hijo esta bien con su peso y talla y las estancias infantiles se encargan de que el niño tenga corerectamente su peso y talla y si no es la correcta para el niño se canaliza hacia un especialista.

En otro apartado de la encuesta se llama antecedentes alimentarios aquí las preguntas son para obtener información de aquellos niños que asisten de 42 días a los 6 meses ya que son preguntas sobre si fue amamantado si no lo fue por que razón si es alérgico, si lo ha visto un doctor etc.

en el segundo apartado es para las familias que están ingresando a un niño mayor a 6 meses y la información obtenida en las preguntas es para conocer como fue introducida el alimento sólido al niño, si este ha rechazado algún alimento igual que en las demás preguntas si es alérgico algún alimento, como fue la presentación del alimento como esta acostumbra el niño si primero la comida o la leche, conocer los alimentos favoritos del niño, como es la rutina a que hora se acostumbra alimentar al niño, si hay horarios si comen cada vez que quiere y al final se le pide que describa una rutina de alimentación esto para conocer como va el niño educado en su alimentación, para que la estancia infantil pueda proporcionarle de una manera adecuada una alimentación un poco a la que el también lleva en su casa y de igual manera que la madre conozca como es la alimentación en la estancia infantil esto con la finalidad que puedan en casa modificar aquellos aspectos que no dejan tener un hábito alimenticio saludable.

A continuación unas recomendaciones como para que los padres puedan ayudar a su hijo a adquirir un buen hábito alimenticio.

Es muy importante ver el contenido nutricional de los alimentos viene en las etiquetas de las envolturas o empaques de los alimentos que se venden en tiendas y comercios, que por ley debe figurar una tabla con la cantidad de proteínas, grasa, azúcares, vitaminas y minerales por porción y antes de comprar hay que revisar los datos escritos en las etiquetas, sobre todo por los niveles de azúcar, grasas y sal ya que los niños no pueden manejar adecuadamente cantidades excesivas de estas sustancias, lo cual los pone en riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad, diabetes entre otras enfermedades. Por lo cual se sugiere lo siguiente:

- revisar la etiqueta nutrimental del empaque o envase, los ingredientes y la fecha de caducidad de los alimentos que se va a comparar.
- Procura que los alimentos que compres para tu hijo tengan bajo contenido de azúcar, grasa saturadas y sal. Como galletas, golosinas refrescos, jugos y bebidas industrializadas, alimentos fritos.
- Siempre que te sea posible, elige alimentos frescos que puedas preparar en casa.
- Realiza 5 comidas al día, contemplando desayuno, comida, cena y dos colaciones intermedias.
- Evita periodos prolongados de ayuno.
- Tomar agua natural.
- Fomentar la actividad física y el consumo de alimentos sanos.
- Enseñarles a comer despacio y masticar bien los alimentos.

Y por último una recomendación siempre ten presente el plato del buen comer ya sea en el refrigerador o en un lugar de la cocina para que todos los integrantes de la familia se vayan familiarizándose con el plato del buen comer y sea más fácil llevar una dieta saludable. (Anexo 4) muestra un plato donde se dividen los alimentos tres grupos de alimentos:

Verduras y frutas. Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

Cereales y tubérculos. Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etc., también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

Leguminosas y alimentos de origen animal. Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

El Plato del Bien Comer ilustra en cada grupo algunos ejemplos de alimentos, para dar idea de la variedad que existe en cada grupo.

Los alimentos de cada grupo tienen la misma función, por eso es importante combinarlos y variarlos para asegurar que recibimos la energía y nutrimentos que necesitamos. Y es ir incorporando poco a poco a la alimentación diaria familiar y que todo los integrantes vallan modificando su habito a uno más saludable y que el niño de la estancia infantil vea que se come igual en su casa y en la estancia infantil.

CONCLUSIÓN

En conclusión queda que para fomentar un habito es mejor iniciarlo en una edad temprana ya que es en forma de repeticiones como se van creando los hábitos no solo el de alimentación si no de higiene y salud.

Esto con la finalidad que cuando los niños sean unos adultos tengan una nutrición balanceada y así podrán prevenir enfermedades y crecer como unos adultos sanos y fuerte. Y que es en una estancia infantil donde se pone más énfasis en que los niños tengan una alimentación balanceada conforme a su edad tanto en lo que se le va dar de alimento frutas, verdura, cereales, carnes etc... Como se debe ir incorporando cada alimento que horarios debe tener para la alimentación como debe ser su presentación ya sea en puré, papillas picado fino en trozos pequeños, y cuando es momento de incorporarlo a la dieta familiar.

También se concluye que lo que busca la estancia es que la familia influya de manera positiva en la formación de hábitos alimenticios ya que los hábitos se pasan de generación en generación, y debe ser la familia muchas veces la que modifique sus hábitos alimentarios para que el niño que va a una estancia infantil vea que tanto en la estancia como en su hogar lo que buscan es una alimentación sana. Y que si no se tiene una alimentación saludable se puede modificar solo es cuestión que se modifique algunas comprar de alimentos. Esto se debe considerar para un bienestar de toda la familia para mejorar la salud.

Es muy importante que como padres familia estén en una sincronía con lo que pasa con su hijo en la estancia infantil, esto para que el niño no sienta que ha sido abandonado en la estancia y que lo que ve en la estancia también lo hace su familia.

Que se puede comer saludablemente teniendo en casa el plato del buen comer, donde se te explica que productos comer de los grupos que hay para que nos sirven y que es poco a poco como se puede ir modificando la alimentación de los integrantes de la familia.

Puedo concluir que como padres de familia siempre hay que buscar lo mejor para nuestro hijos, y si hay que cambiar algo en nuestra vida ya sea por salud, por educación o por ser mejores hay que hacerlo nada se pierde con intentarlo, a lo mejor se gana más que lo que se puede perder.

BIBLIOGRAFIA.

- Bourgues (1990)
- Delgado (2009) buenos hábitos alimenticios desde la infancia para evitar problemas de salud futuros revista "vitonica disponible en <http://www.vitonica.com/dietas/buenos-habitos-alimenticios-desde-la-infancia-para-evitar-problemas-de-salud-futuros>.
- Dirksen (1984)
- Dr. Cidon Madrigal, "La dieta perfecta guía para conseguir una alimentación a tu medida".
- Fuentes (2000)
- Icaza (1981)

- Norma oficial mexicana Nom 043- servicios básicos de salud y promoción y educación para la salud alimentaria.
- Normas que se establece las disposiciones para la operación del servicio de guarderías, pag 16 al 18.
- Suitor et (1980)
- Tabla oficial mexicana Nom-043-ssa-2012, servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.
- Vygostki (1956)

ANEXOS

Anexo 1

EDAD CUMPLIDA	ALIMENTOS A INTRODUCIR	FRECUENCIA	CONSISTENCIA
0- 6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6-7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado)*, verduras, frutas, Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles precocidos adicionados)	2 a 3 veces al día	Purés, papillas
7-8 meses	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia)	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
8-12 meses	Derivados de leche (queso, yogurt y otros) Huevo y pescado**	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos
>12 meses	Frutas cítricas, leche entera*** El niño o niña se incorpora a la dieta familiar	4-5 veces al día	Trocitos pequeños

Anexo 2

Edades	Sala	Menú	Horario	Lugar	Desayuno	Comida	Colación
43 días - 3 meses 29 días	LACTANTES "A"	Leche	9:00 a.m. 12:00 p.m. 3:00 p.m.	En Porta- bebés y Brazos	NAN 1* 5 oz - Mamila Flujo <i>Lento</i>		NO COLACIÓN
4 meses - 5 meses 29 días					NAN 1* 6 oz - Mamila Flujo <i>Medio</i>		
6 meses - 6 meses 29 días					Mamila Flujo <i>Rápido</i> NAN 1* - 5 oz + Papilla Verdura	NAN 1* - 4 oz + Papilla Fruta y Verdura	
7 meses - 7 meses 29 días	LACTANTES "B"	Complementaria I	9:00 a.m. 1:00 p.m.	Sillitas para bebe	Empleza con Vasito Entrenador en Colación		Colación Biberon con Agua de 3 oz. a las 11:00 a.m. Colación Biberon con Agua 3 oz. a las 3:00 p.m.
8 meses - 9 meses 29 días		Complementaria II			NAN 2* - 5 oz + Papilla Fruta	NAN 2* - 5 oz + Papilla Verdura y Fruta + Cereal	
10 meses - 10 meses 29 días		Complementaria III			Papilla Fruta y/o Verdura + Cereal + NAN 2* de 5 oz	Papilla Fruta y Verdura + Cereal + Carne + NAN 2* de 4 oz	
11 meses - 11 meses 29 días	LACTANTES "B"	Transicional I	8:30 a.m.	Periqueras	Verdura + Fruta + Cereal + NAN 2* - 5 oz	PICADO EXTRA FINO Sopa + Fruta + Carne (SIN ATUN Y SIN PUERCO)	
12 meses - 12 meses 29 días		Transicional II			Verdura + Fruta + Cereal NAN 2* - 5 oz + Yema de HUEVO	Comida con PICADO FINO + Leche Entera	
1 año a 4 años	LACTANTES "C" MATERNAL "A" MATERNAL "B1-B2" MATERNAL "C1-C2"	Normal I	12:30 p.m.	Sillitas	Desayuno	Comida (Atún, Puerco, Res y/o Pollo) + Sopa + Fruta + Agua/Jugo Natural	Jugo de Sabor o Agua 11:00:00 a. m. Jugo de Sabor o Agua 3:00 p.m.

Encuesta

Nombre del niño(a) _____ Fecha de
Nacimiento _____ Fecha de ingreso a
la guardería _____ Al nacer: Pesó Talla

Actual: Peso Talla

I. Antecedentes alimentarios.

Responda con una (X) en el recuadro que corresponda:

1. ¿El niño(a) es o fue amamantado? Sí No

Si la respuesta es No, marque una o más de las siguientes opciones según el caso:

Porque no la aceptó Porque la madre no tuvo leche

Por prescripción médica Otro Indique: _____

Si el niño(a) es mayor de seis meses pase a la pregunta número 5

2. ¿Desea acudir a la guardería para amamantar a su hijo(a)?

Sí No

3. ¿Le da a su niño(a) fórmula láctea?

Sí No

Si la respuesta es Sí, indique el nombre de la fórmula láctea:

4. ¿Le proporciona fórmula láctea especial?

Sí No Si la respuesta es Sí, indique el nombre de la fórmula láctea especial y la causa que lo originó:

5. ¿Cuántos mililitros de leche o fórmula láctea se le proporciona actualmente al niño(a) en cada toma?

6. ¿En qué horario proporciona leche materna o fórmula láctea?

7. ¿El niño(a) ha presentado complicaciones con la alimentación?

Sí No

Si la respuesta es Sí, marque una o más opciones, según el caso:

Intolerancia a la lactosa Reflujo

Dificultad para succionar Alergia Especifique: _____

Dificultad para deglutir Otros Especifique: _____

II Alimentación Complementaria (Ablactación)

8. ¿Agrega algún alimento en la preparación de la fórmula láctea del niño(a)?

Sí No

Si la respuesta es Sí, especifique:

9. ¿A partir de qué edad el niño(a) consume alimentos sólidos?_____

10. En qué orden fueron introducidos, los alimentos diferentes a la leche:

Jugo de frutas Galleta o pan Puré de frutas

Yema de huevo Puré de verduras Carnes

Puré de cereal Huevo entero Leguminosas

Arroz Sopa Cítricos

11. ¿El niño(a) presentó intolerancia a algún alimento?

Sí No

Especifique a cuál:

Especifique el tipo de reacción:

12. En caso de presentar intolerancia a algún alimento, ¿ha sido valorado por un médico?

Sí No Médico IMSS Médico particular

13. ¿Cuál es la consistencia de los alimentos que ofrece al niño(a) en el hogar?

Puré Picado fino Picado extrafino

Picado Otros Especifique: _____

14. ¿Cómo acostumbra proporcionar los alimentos al niño(a) en los tiempos de alimentación?

¿Primero la leche y después los alimentos sólidos?

¿Primero los alimentos sólidos y después la leche?

15. ¿Con qué frecuencia el niño(a) consume alimentos sólidos al día?

1 vez Más de 3 veces

2 veces Con cada toma de fórmula láctea

3 veces

16. ¿Cuáles son los alimentos del agrado del niño(a)?

Frutas Verduras Cereales Otros Plátano Calabaza Tortilla Melón
Chayote Cereal de caja Guayaba Zanahoria Camote Manzana Jitomate
Galletas Papaya Betabel Arroz Sandía Papa Leguminosas Carnes
Lácteos Otros Frijol Res Leche Haba Pollo Queso Lenteja Jamón
Crema Garbanzo Pescado Yogurt Alubia Cerdo Margarina.

17. ¿Qué alimentos se proporcionan en el hogar y en qué horario?

18. Especifique el tipo leche o fórmula láctea que se va a proporcionar al niño(a) en la guardería:

Leche materna Fórmula láctea modificada en proteínas

Fórmula láctea modificada en proteínas Fórmula láctea especial

Otros Especifique: _____

19. Indique el utensilio a emplear para proporcionar los líquidos al niño(a):

Biberón Cuchara Vaso especial Taza entrenadora Otro

20. ¿Se considera necesario modificar la leche o fórmula láctea en el hogar?

Sí No Explique _____

21. ¿Está avalado por un médico proporcionar fórmula láctea o modificación al régimen?

Sí No Indique cuál _____

22. ¿Se deben ajustar horarios de alimentación en el hogar?

Sí No Especifique _____

23. ¿Es necesario modificar la alimentación en el hogar?

Sí No Especifique _____

24. El niño(a) consume la misma alimentación que el resto de la familia

Sí No Especifique_____

25 Observaciones: Registrar hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario y plan alimentario a seguir:

