

LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA NUTRITIONAL EDUCATION IN EARLY CHILDHOOD

Dr. C. Regla de la Caridad Padrón Galarraga

Doctor en Ciencias Pedagógicas, Profesor Titular

Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-3113-1041>

Dirección de Correo: [dirección electrónica: regla@unah.edu.cu](mailto:dirección_electrónica:regla@unah.edu.cu)

Teléfono: 47588231

Institución: Universidad Agraria de la Habana “Fructuoso Rodríguez Pérez”

Provincia: Mayabeque

País: Cuba

Licenciada en Pedagogía especialidad Educación Primaria y Máster en Ciencias de la Educación con Mención en Educación Primaria. Profesor Titular de la Universidad Agraria de la Habana “Fructuoso Rodríguez Pérez”, con 44 años de experiencia dedicados a la escuela primaria y la formación pedagógica cubana. Actualmente labora en el Departamento de Educación Infantil de esta universidad y se desempeña como Profesora Principal de Año Académico en la carrera Licenciatura en Educación. Pedagogía-Psicología. Miembro y par académico de Redipe.

Resumen

El garantizar una alimentación sana a toda la población, como camino certero para el logro de una salud y desarrollo sostenible; es una de las tareas priorizadas por la alta dirección del país. En esa dirección fue diseñado y puesto en práctica el Plan Nacional de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional, en el que se involucran todos los agentes y agencias que dentro de la sociedad cubana, pueden contribuir desde su accionar al logro de sus objetivos. Un rol fundamental lo juega el sector educacional, cuya tarea principal es el logro de la educación nutricional en los sujetos de todos los niveles de educación, con énfasis en el desarrollo de hábitos nutricionales. Hacia esa dirección se dirige la presente investigación, contextualizada en la primera infancia; por la importancia de esta etapa de la vida en el desarrollo posterior e integral de la personalidad. La investigación responde al proyecto científico “Para saber vivir” que se realiza en la Facultad de Ciencias Pedagógicas. Se toma como punto de partida el estudio de casos de niños de la primera infancia insertados en círculos infantiles y que presentan dificultades en la educación nutricional. Hacia esa dirección se propone una estrategia de intervención psicopedagógica que emplea como vía fundamental el Arteterapia y como resultados

parciales se han obtenido los fundamentos que sustentan la propuesta y en la actualidad se modelan las acciones que la componen. Es aspiración de la autora con su aplicación el logro de hábitos nutricionales en los niños objeto de estudio

Palabras clave: educación nutricional, hábitos nutricionales, primera infancia, estrategia de intervención psicopedagógica, Arteterapia

Abstract

Guaranteeing a healthy diet for the entire population, as an accurate path to achieving health and sustainable development; It is one of the tasks prioritized by the country's top management. In this direction, the National Plan for Food Sovereignty and Nutrition Education was designed and put into practice, in which all the agents and agencies that within Cuban society can contribute from their actions to the achievement of their objectives are involved. A fundamental role is played by the educational sector, whose main task is the achievement of nutritional education in subjects of all levels of education, with emphasis on the development of nutritional habits. This research is directed towards this direction, contextualized in early childhood; for the importance of this stage of life in the subsequent and integral development of the personality. The research responds to the scientific project "To know how to live" that is carried out in the Faculty of Pedagogical Sciences. The case study of early childhood children inserted in children's circles and who present difficulties in nutritional education is taken as a starting point. Towards this direction, a psycho-pedagogical intervention strategy is proposed that uses Art Therapy as a fundamental way and as partial results, the foundations that support the proposal have been obtained and currently the actions that compose it are modeled. It is the aspiration of the author with its application to achieve nutritional habits in the children under study.

Keywords: nutritional education, nutritional habits, early childhood, psychopedagogical intervention strategy, Art Therapy

Introducción

La estrecha y directa relación entre los alimentos que se ingieren y la salud que posee una persona es una verdad conocida por siglos. En la actualidad, el consumo excesivo de grasas saturadas y colesterol, se asocia a un alto riesgo de presentar enfermedades crónicas como las cardiovasculares, diabetes mellitus, la obesidad. Por otra parte, la carencia de alimentos nutritivos existente en el mundo conduce en gran medida al aumento de la presencia de enfermedades como la desnutrición, la anemia, entre otras.

En la actualidad, en Cuba, como parte de la política trazada por el Partido Comunista de Cuba (PCC), constituye una prioridad el garantizar la alimentación adecuada y saludable a toda la población. Tal prioridad aparece legislada en la Constitución de la República, en su artículo 77 cuando plantea:

"Todas las personas tienen derecho a la alimentación sana y adecuada. El Estado crea las condiciones para fortalecer la seguridad alimentaria de toda la población." (p.6)

Para materializar el cumplimiento de ese derecho y de la capacidad de la nación de producir alimentos de forma sostenible se ha concebido el Plan Nacional de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional (2020).

Con especificidad, la educación nutricional de la población se inicia desde edades tempranas, es decir en la primera infancia. Este proceso tiene sus primeros antecedentes en el seno familiar por ser este la primera institución en que el niño recibe la educación, tiene continuidad posteriormente con su ingreso a la vida escolar y se mantiene durante toda su vida. De ahí la centralidad que se le ofrece a este tema en el presente trabajo, en el que se proyecta como objetivo el proponer una estrategia de intervención para el desarrollo de hábitos nutricionales en niños de la primera infancia insertados a círculos infantiles.

Desarrollo

La potencialidad de desarrollo de los sujetos está íntimamente relacionada con la capacidad creadora de las sociedades, lo que en definitiva deriva en progreso y el bienestar de una sociedad y que dependen de la salud y el desarrollo de quienes la conforman. A su vez, la salud y el desarrollo humano no son plenos sin una buena nutrición, razón por la cual, este aspecto se convierte en un elemento fundamental del capital humano de la comunidad.

La alimentación, según Covián (1984) es "El proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición." (p.14) El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo. (Carbajal 2018)

Desde la primera infancia, para que el niño reciba una alimentación saludable, debe ofrecérsele una dieta balanceada, compuesta por gran variedad de alimentos nutritivos, incluido el consumo del agua; todo ello en correspondencia con las necesidades propias de la edad y sus características personales. Ello permite, por un lado, que el cuerpo funcione de forma adecuada y responda a sus necesidades biológicas básicas y por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer enfermedades como las mencionadas con anterioridad, ya que los alimentos proporcionan nutrientes fundamentales para que estén sanos y se desarrollen plenamente.

El escenario más adecuado para ejercer la educación nutricional siempre ha sido la familia, dado que el sujeto desde que nace comparte la comida con el resto de la familia y existe una relación de proximidad y afecto entre los distintos miembros. Sin embargo, la familia ha evolucionado mucho y en la actualidad comparte este papel con otros sistemas educativos de la sociedad.

Dentro de la educación general que se le ofrece al niño, la educación nutricional adquiere gran valor en la formación integral de la personalidad a la que se aspira. De ella depende el desarrollo íntegro del niño en su etapa escolar. Las educadoras, familia y comunidad deben trabajar de forma coordinada en lo relacionado con la correcta alimentación de los niños, ya que de ellos depende que este proceso se haga de la forma correcta. Es importante que en las instituciones educativas y el hogar se suministren alimentos saludables, para así garantizar la integridad alimentaria, tributaria de adecuada salud tanto física, como mental, en aras del logro del desarrollo sostenible.

Es por ello, que desde el asumir una posición, se tiene en cuenta que Carcamo y Mena, (2016), conceptualizan la educación nutricional como:

El equilibrio entre la ingesta y la gran necesidad alimentaria presente en los seres humanos, la cual facilita el poder mantener una etapa nutricional adecuada, que permite prevenir enfermedades degenerativas asociadas generalmente con la alimentación en niños; se considera apropiado que cada persona consuma únicamente las calorías necesarias para compensar el desgaste energético que genera. (p. 38)

De ahí que la educación nutricional debe hacerse en primer lugar con los agentes socioeducativos que actúan en los procesos alimenticios en que participa el niño, lo que incluye a sujetos y agencias de la comunidad en general que, mediante el trabajo mancomunado, contribuyan al desarrollo de hábitos nutricionales.

Desde la concepción de hábito, como categoría de relevancia en el desarrollo de la personalidad, y la importancia de la educación nutricional desde la primera infancia, se enfatiza en que la formación y desarrollo de hábitos nutricionales desde esta etapa de la vida, contribuye a prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación como son la diabetes mellitus tipo II, la obesidad, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares; ya que una alimentación saludable permite mantener un funcionamiento correcto del organismo de manera continua y habitual. Los hábitos nutricionales. “Son aquellos que constituyen un patrón alimentario o lo que es lo mismo, la dieta habitual” (Google, 2022, p.1).

El logro del desarrollo de hábitos nutricionales desde la primera infancia es un proceso que se logra con el trabajo aunado de los contextos escolar, familiar y comunitario. Esta labor educativa conjunta es un factor importante en la materialización del Plan de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional de Cuba aprobado en el país en el año 2020.

El Plan de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional de Cuba, constituye la plataforma nacional para alcanzar una plena Seguridad Alimentaria; se realizó mediante actividades participativas con enfoque de género y generacional, y considerando los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución para el período 2016-2021, las Bases

del Plan Nacional de Desarrollo Económico y Social hasta el 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. (Consejo de Ministros de la República de Cuba, 2020, p.4)

Este plan está diseñado y organizado para ser ejecutado desde la articulación intersectorial y la participación de todas las agencias y agentes vinculados con la producción, transformación, comercialización y consumo de alimentos; así como, el fomento de una cultura alimentaria y educación nutricional para el logro de la mejora de la salud de la población cubana. De ahí que se reafirma la necesidad del trabajo conjunto entre los tres contextos en que se forma la personalidad del sujeto.

Dentro de los cuatro componentes fundamentales que se derivan del concepto del concepto de Soberanía Alimentaria en Cuba se muestra el Componente 4: Educación nutricional para la soberanía alimentaria. En este componente se plantea. “La población del país posee una insuficiente cultura alimentaria y educación nutricional que conduce a hábitos alimenticios inadecuados y poco saludables. Por esta razón, es importante la educación nutricional.” (Consejo de Ministros de la República de Cuba, 2020, p.28). Es por ello que para garantizar ese propósito se proyecta: “Contribución a la educación nutricional desde los sistemas de salud y educación, así como de la labor de comunicación de las entidades y medios disponibles en todas las instancias.” (Ibídem, p.29).

En la facultad de ciencias Pedagógicas se desarrolla el proyecto científico “Para saber servir”. Fortalecimiento del desempeño profesional del docente de las escuelas pedagógicas de la provincia Mayabeque.

De este proyecto se ha derivado una sublínea de investigación: “Orientación educativa a sujetos en condiciones de vulnerabilidad” que a su vez se ha constituido en grupo científico con el mismo nombre en la carrera Pedagogía-Psicología. Unos de los temas que se investiga en esta sublínea es el que se presenta en el trabajo que aquí se muestra: **La Educación Nutricional y Soberanía Alimentaria**, como respuesta al Plan de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional de Cuba.

Específicamente, se ha contextualizado el tema en la primera infancia por dos razones fundamentales: constituye el primer nivel educacional cubano y es en esta etapa de la vida en que se sientan las bases para el posterior desarrollo del ser humano. Incluso se refiere que el 75% de los aprendizajes necesarios para la vida se adquieren en la primera infancia y el otro 25% en el resto de la vida.

Como tarea profesional de la práctica laboral investigativa realizada en círculos infantiles de los municipios Batabanó, Quivicán y Bejucal, se realizó estudio de caso a niños del tercer año de vida con dificultades en los procesos alimenticios. Al concluir el análisis del estudio de caso se determina que los tres niños estudiados presentaban dificultades en el desarrollo de hábitos nutricionales; reflejándose en:

- Rechazo de alimentos con altos valores nutritivos.

-Necesidad de introducir distracciones para conseguir que consuman todos o al menos la mayoría de los alimentos.

-Falta de independencia a la hora de alimentarse.

-Dificultad para introducir nuevos sabores y texturas.

Estas dificultades siempre se han manifestado en los niños pero, la situación se agravó durante el proceso de aislamiento social derivado de la pandemia COVID-19, cuestión que ahora reflejan en los diferentes procesos alimenticios en la institución infantil.

Por la importancia del desarrollo de hábitos nutricionales desde la Primera Infancia y constituir una tarea priorizada por el estado cubano, se plantea la necesidad de proponer una estrategia de intervención psicopedagógica para el desarrollo de hábitos nutricionales en los niños de la primera infancia insertados a círculos infantiles.

La proyección de una estrategia permite formular, organizar y ordenar las acciones de orientación. La solución de los problemas que se detectan, las carencias o expectativas para una adecuada orientación, hacen que se elabore esta estrategia en la que se involucren todos aquellos agentes y agencias involucrados en la transformación del orientado.

Según Díaz, Flores y Villa (2019) la estrategia de intervención psicopedagógica es:

Aquel conjunto de actividades cuyo desarrollo está enmarcado en un proceso de optimización del aprendizaje, en el que desde la propia planeación se tomen en cuenta las bases neuronales, psicológicas y pedagógicas para el desarrollo de las actividades que conforman la estrategia.
(p.1)

El desarrollo de nuevos principios activos ha ampliado considerablemente el marco de acciones en las estrategias de intervención psicopedagógica, donde se puede incluir el Arteterapia, como una disciplina que va a tomar de las artes visuales (en particular) y en todas sus manifestaciones (dibujo, pintura, escultura, video, fotografía, etc.), las herramientas para poder plantear y desarrollar talleres con objetivos terapéuticos.

El Arteterapia es un campo de conocimiento que ha despertado reciente interés entre distintos especialistas y profesionales. Son muchos los estudios de autores, que confirman los beneficios que provocan el uso de las técnicas de arte terapéuticas en la intervención psicopedagógica.

Hay que matizar que hasta el año 2010, no existía una definición unánime sobre el Arteterapia, que fuera aceptada por la totalidad de los profesionales que la usaban. Por ello, a partir de este año; con el objetivo de regular esta terapia y conseguir el reconocimiento legal de la profesión, las asociaciones de Arte terapeutas españolas constituyeron la Federación Española de Asociaciones profesionales de Arte Terapia (FEAPA), la cual adoptó como definición general de Arte Terapia la siguiente:

El Arteterapia es una disciplina terapéutica, especializada en acompañar, facilitar

y posibilitar un cambio significativo en la persona mediante la utilización de diversos medios artísticos. Esto se produce, fundamentalmente, atendiendo a su proceso creativo, a las imágenes que crea y las preguntas y respuestas que éstas le suscitan, pudiendo construir y deconstruir nuevos argumentos sobre Sí mismo/a y sobre el malestar subjetivo. (2019, p.1).

El arte terapia, como alternativa para la estrategia de intervención psicopedagógica en la primera infancia, puede aportar numerosos beneficios en el desarrollo de hábitos nutricionales, pues la mayoría de las manifestaciones artísticas constituyen actividades atrayentes en estas edades. Por su parte a los miembros de las familias les llega con mayor claridad los mensajes educativos por esta vía que con solo la realización de charlas, conferencias; entre otras vías que se emplean actualmente.

A continuación se presenta el diseño de la estrategia de intervención psicopedagógica para el desarrollo de hábitos nutricionales.

Objetivo general: desarrollar hábitos nutricionales en niños de la primera infancia insertados a círculos infantiles.

La estrategia de intervención se estructura como se muestra a continuación como se aprecia en la Tabla 1.

La estrategia de intervención psicopedagógica se encuentra en la actualidad en la fase de modelación de las acciones para su posterior aplicación. En la medida en que estas se introduzcan en la práctica, se aplicarán diferentes métodos que posibilitarán medir el impacto que, de forma paulatina, ocasiona en el desarrollo de hábitos nutricionales en los niños, hasta su culminación completa.

Sus resultados serán socializados mediante diferentes vías:

- Defensa del ejercicio de culminación de estudio de las autoras que son estudiantes (curso 2023).
- Eventos, publicaciones.
- Otros escenarios contextualizados con el tema que se investiga.

Tabla 2. Estructura de la estrategia de intervención psicopedagógica

No	objetivo	acción	momento	responsable
1	Informar el diseño de la estrategia de intervención psicopedagógica	Talle reflexivo con personal del círculo infantil	Sesión de preparación metodológica	Psicopedagoga
1	Motivar a los niños para el consumo de vegetales	Llegaron nuevos amigos.	actividad de lengua española	Educadora Psicopedagoga

	como zanahoria, lechuga, col, tomate	Presentación de vegetales confeccionados en papel maché		
2	Motivar a los niños para el consumo de vegetales como zanahoria, lechuga, col, tomate	Este es mi amigo Modelación del vegetal que haya en el menú del día	Previo al proceso de alimentación	Educadora y asistentes
3	Motivar a los niños para el consumo de leche	La leche visita a mis dientes. Narración del cuento “Dice la vaca Lola...”	actividad de lengua española	Educadora
4	Conocer algunos prejuicios del abuso de los alimentos dulces	Mis dientes en el espejo Retablo de títeres	Actividad independiente, juego	Educadora y asistente
5	Motivar a los niños para el consumo de carnes.	¡Qué fuerte soy! Dibujo sobre cómo le gustaría comer la carne.	Actividad de educación plástica	Educadora y asistente
6	Motivar a los niños para el consumo de alimentos que rechazan	¡La fiesta de disfraces! Los niños crearán un disfraz de alimentos (de los que ellos rechazan)	Actividad de educación plástica	Educadora y asistente
7	Orientar a la familia sobre el desarrollo de hábitos nutricionales	Los hábitos nutricionales en mi hijo	Escuela de Educación Familiar	Psicopedagoga Educadora
8	Orientar a la familia sobre el Arteterapia y su relación con el desarrollo de hábitos nutricionales.	El Arteterapia en mi hogar	Escuela de Educación Familiar	Psicopedagoga Educadora
9	Valorar la aplicación del Arteterapia en la alimentación de los niños de la primera infancia	El arte en la cocina Cine debate a partir de la visualización del video “Para que mi niño se alimente mejor”	Escuela de Educación Familiar	Psicopedagoga Educadora

Conclusiones

A partir del año 2020 en Cuba se aplica el Plan Nacional de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional. Su finalidad principal es garantizar a la población una alimentación sana que contribuya al estado de salud satisfactorio.

Uno de las agencias fundamentales que se involucran en este plan es el sector de la educación, que tiene como tarea fundamental el logro de la educación nutricional en sujetos de todas las edades. Este proceso se inicia desde la primera infancia, pues es en esta etapa de la vida en la que se adquiere el alto por ciento de los aprendizajes necesarios para el desarrollo de la personalidad integral del sujeto. Una alternativa de orientación efectiva es la estrategia de intervención psicopedagógica con el empleo del Arteterapia, pues las manifestaciones del arte son actividades que atraen a los niños de la primera infancia e incluso a sus familiares.

Es aspiración de la autora que la introducción en la práctica de la estrategia de intervención psicopedagógica mediante el Arteterapia, de resultados satisfactorios en el desarrollo de los hábitos nutricionales de los niños.

Referencias

- Asamblea Nacional del Poder Popular (2019). *Constitución de la República de Cuba*. La Habana, Cuba.
- Carcamo, G. y Mena, CP. (2016). Alimentación saludable. Universidad del Bío-Bío. Concepción, Chile: *Horizontes Educativos*, Vol. 11, Nº. 1. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es>
- Consejo de Ministros de la República de Cuba (2020). *Plan de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional en Cuba*. La Habana, Cuba
- Covian, F. (1984). *Alimentación y nutrición*. Barcelona, España, Barcelona: Salvat. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es>
- Díaz, A., Flores, D. y Villa, S. (2019). *Estrategias de intervención psicoeducativa; neurociencia y zona de desarrollo próximo*. Escuela Normal Profesor Carlos A. Carrillo. Conisen
- Federación Española de Asociaciones profesionales de Arte Terapia (2019). *Arteterapia hoy*. España. Disponible en: <https://feapa.es/wp-content/uploads>
- Google. (2022). *Hábitos nutricionales saludables*. Recuperado de <https://www.google.com/search?client>. Consultado 23/11/22