

Alternativas alimenticias con productos tradicionales de la frontera ecuatoriana para los niños y niñas en preescolar

Nelly Fuertes

María Ortega

Norma Güiz

Estudiantes de Tecnología en Desarrollo Infantil Integral
Instituto Superior Tecnológico "Vicente Fierro"



Fuente: Freepik.com

Introducción

En el presente documento se hace mención a las alternativas alimentarias con productos tradicionales ecuatorianos de las zonas de Bolívar, San Gabriel y Chical, abordando los aspectos en nutrición saludable con relación a los niños y niñas en edad preescolar y escolar.

El objetivo que nos hemos trazado en este texto es diseñar alternativas alimentarias con base en productos tradicionales de la zona, para los niños y niñas en edad preescolar y escolar. Para ello se empieza determinando los productos naturales que son producidos en las diferentes zonas y analizando su contenido nutritivo. De este modo, se puede implementar talleres para padres de familia, incentivando el valor nutritivo de los productos alimenticios.

No se puede disfrutar de un estado óptimo de salud sin una nutrición correcta que, a su vez, precisa de una ali-

mentación adecuada. Los aspectos nutritivos y, por lo tanto, la alimentación, son muy importantes en la primera época de la vida porque permiten el crecimiento y el desarrollo adecuado del ser humano; es cuando se crea los hábitos alimentarios que se prolongan durante toda la vida.

Es así como hoy, la alimentación de nuestros pueblos está ligada a consumir productos en valor nutritivo de las zonas, como: quinua, haba, fríjol, arveja, maíz, trigo, papas, tocte, cebada, zapallo, zambo, col, acelgas, espinaca, frutas como la piña, papaya, higo, mora, taxo, naranja, peras, ciruelas, etc. Es entonces necesario presentar alternativas alimentarias con productos con fuente de proteína, carbohidratos, vitaminas y minerales que aporten valores nutricionales que permitan reducir las deficiencias de nutrimentos en la etapa infantil.

La Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria (2010), en su artículo 27, dispone que el Estado, a través de programas de promoción y educación nutricional, es el responsable de incentivar el consumo de alimentos sanos, nutritivos y de calidad, vinculados a las dietas tradicionales de las localidades.

Si bien los agricultores que cultivan la tierra día a día, logran una cosecha de productos agrícolas de calidad, el problema es que no se sabe tomar en cuenta las grandes ventajas que nos brindan. Las zonas ecuatorianas de Chical, San Gabriel y Bolívar nos ofrecen productos saludables, variados y de gran nutrición, entre los que podemos mencionar: las verduras, hortalizas, frutas y cereales con los cuales podemos ejecutar diferentes menús saludables, combinando distintos productos.

Los encargados (padres, maestros, equipo de salud) son responsables de proveer una variedad de alimentos nutritivos, estructurar los tiempos de comida y crear un ambiente que facilite la alimentación e intercambio social.

Planteamiento del problema

Alimento es toda sustancia que, incorporada al organismo, es capaz de asegurar la constancia de calidad y cantidad de las sustancias específicas de éste.

Los alimentos proveen, mediante su transformación al organismo, la energía necesaria para asegurar sus funciones, mantener el cuerpo sano y contribuir a la salud y bienestar general. Es decir, los nutrientes están contenidos en los alimentos; por ejemplo: la carne es un alimento que contiene proteínas, grasa, vitaminas del complejo B, hierro, entre los minerales.

La incidencia de una mala nutrición en los niños se ha ido incrementando a través del tiempo; no solo en lo que se refiere a desnutrición, sino también a la obesidad, razón por la cual se ha visto la necesidad de volver a consumir productos alimenticios propios de cada zona donde viven, dado que muchos de estos se han ido quedando en el olvido y muchos niños y niñas no conocen su existencia ni sabor. Los padres de familia muchas veces no saben el valor nutritivo de estos productos y se dejan llevar por el consumo de comida chatarra que encuentran en todas partes y que, en muchas ocasiones, es de bajo costo.

En la actualidad, la calidad de alimentación se ha deteriorado por la influencia de la comida rápida a través de las multinacionales que manejan la televisión, motivo por el cual los niños y niñas ya no aceptan los alimentos nutritivos

y esto repercute en su desarrollo físico e intelectual. Por esto, hacemos el llamado a los padres de familia, para que incentiven a sus hijos a consumir productos propios de las zonas, que contienen los nutrientes necesarios que ayudan en el desarrollo y crecimiento.

La alimentación, en palabras de Grande Covián (1983) “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” (párr. 3) y el mantenimiento de la vida en nuestro cuerpo. La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y que determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Importancia de la alimentación

Alimentarse es una de las necesidades primarias en salud, junto con la educación, vivienda, vestimenta y recreación. Todos los seres vivos necesitan alimentarse para poder:

- Crecer.
- Obtener energía para desarrollar las actividades.
- Poseer buena salud.

De estos tres pilares, hay uno que les corresponde exclusivamente a los niños y es el de crecimiento.

¿Para qué sirve la alimentación?

Para que el cuerpo humano funcione normalmente, se necesita el aporte y la reposición de todos los materiales que está gastando continuamente con el metabolismo. Se llama metabolismo, a la actividad constante de las funciones vitales corporales. Todos los tejidos y los órganos del cuerpo (músculos, cerebro, corazón, etc.) gastan dos tipos de sustancias:

- a) Energía, el combustible para que funcione la máquina corporal y produzca trabajo mecánico y calor.
- b) Los propios componentes de los tejidos orgánicos, que se desgastan continuamente y que hay que reponer.

Clasificación de los alimentos. Según La Página de la Vida (s.f) son:

- Proteínas: son aquellos alimentos que contienen, al menos, un 15 por ciento de materia proteínica.

- Hidratos de carbono: aquellos alimentos que contienen al menos un 20 por ciento de féculas y/o azúcares.
- Grasas: aceite de origen animal o vegetal.
- Vegetales: lechuga, apio, col, coliflor, espinaca, brotes de soja, pepino, espárragos, cebolla, berenjena, nabo, berro, puerro, calabacín, judías verdes, pimientos verdes, rábano, zanahoria, alcachofa, aceituna, etc.

Excepciones: las patatas se cuentan como fécula; los tomates se cuentan como fruta ácida.

- Frutas ácidas: naranja, pomelo, lima, limón, fresas, arándanos, piña, tomate.
- Frutas subácidas: manzana, pera, melocotón, cereza, uva, albaricoque, ciruela, etc.
Melones: sandía, melón (en todas sus variedades), papaya, etc.-

Excepciones: los plátanos se cuentan como fécula; los higos secos, dátiles, pasas y ciruelas secas se cuentan como azúcares.

Combinaciones. Spa Augusta (2016) menciona que:

1. La leche debe consumirse sola, como alimento proteínico, y de ser posible, en forma natural, no pasteurizada.
2. En el apartado 'Frutas' no se incluye los melones, que deben comerse solos para una óptima digestión y asimilación.
3. Los plátanos, pasas, higos secos, dátiles y ciruelas secas son alimentos tipo fécula/azúcar de la mejor calidad, y no deben combinarse con proteínas.
4. Los vegetales combinan bien con todo, excepto la patata (que es una fécula) y el tomate (que es un ácido).
5. Las grasas no deben ser combinadas con proteínas concentradas, pero son relativamente compatibles con las proteínas ligeras.
6. Cuanto más cerca esté un alimento de su estado crudo y natural, más compatible será con otras clases de comida; por consiguiente, se debe procurar, al menos, que un 50 por ciento de la dieta se componga de alimentos frescos, consumidos en estado crudo; esto proporcionará las enzimas activas y la fibra húmeda que hacen falta para

compensar las combinaciones incompatibles de alimentos cocidos.

Nutrición

Es la ciencia que estudia la relación entre los alimentos y la salud. No solo engloba el conocimiento de lo que comen las personas y cómo son utilizados los alimentos por el organismo, sino que también incluye la producción, almacenamiento, transporte y distribución de los alimentos, así como su preparación y conservación.

Se entiende por nutrición, al conjunto de procesos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos. Es un acto involuntario que depende de procesos como la digestión de los alimentos, su absorción y el transporte de los nutrientes hacia los diversos órganos de nuestro cuerpo.

La nutrición, en la etapa de crecimiento, es esencial para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla y alcanzar un óptimo estado de salud. El papel de los padres en esta fase es fundamental.

La nutrición es un proceso complejo que comprende el conocimiento de los mecanismos mediante los cuales los seres vivos utilizan e incorporan los nutrientes para desarrollar y mantener sus tejidos y obtener la energía necesaria para realizar sus funciones.

El objetivo de la nutrición es conocer los alimentos que necesita el niño para crecer y desarrollarse en salud, y además prevenir las enfermedades. Además, el niño necesita un aporte extra de materiales para incrementar constantemente el tamaño de su cuerpo, para crecer: los nutrientes, que son todas aquellas sustancias que necesita el cuerpo y que hay que aportar con la alimentación.

Nutrientes

Son los compuestos químicos contenidos en los alimentos, que están formados los alimentos. Por eso se dice que el alimento constituye una mezcla de nutrientes y forma un producto capaz de cubrir las necesidades del organismo para mantenerlo saludable, dando como consecuencia, una buena nutrición. Corresponden a los grupos denominados proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

La aplicación de los principios nutricionales a la preparación de los menús concretos se llama dietética. Las dietas son los menús que cubren las necesidades de unas personas determinadas.

Requerimientos nutricionales en niños y niñas

La edad preescolar, comprendida entre los 3 y los 5 años, es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo de los niños. Aunque la velocidad de crecimiento disminuye, este crecimiento es más estable. Los niños ganan una media de dos kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla al año.

Como los niños preescolares tienen una gran actividad física, su gasto energético aumenta considerablemente; por lo tanto, la alimentación debe adecuarse al consumo de calorías. En este periodo, el niño tiene mayor madurez del aparato digestivo. Esto le permite comer la mayoría de alimentos. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite comer solo. Además, empieza su predilección por ciertos alimentos, porque ya es capaz de reconocer y elegir los alimentos, al igual que el adulto.

Así, durante este periodo, son formados muchos hábitos de alimentación e higiene que perdurarán toda la vida. La práctica de hábitos incorrectos predispone a que se presenten problemas de malnutrición por carencia o por exceso.

Modelo de dieta para el niño preescolar

En esta etapa de la vida, un niño debe consumir entre 1.400 y 1.600 calorías, distribuidas de la siguiente manera:

La alimentación debe repartirse en cinco comidas diarias: tres comidas principales y dos refrigerios.

- **Desayuno:** es una de las comidas más importantes del día. Debe cubrir el 25 % de las necesidades nutricionales diarias. Si un niño no desayuna, no tendrá suficiente energía; su salud y desempeño intelectual serán deficientes. Un desayuno adecuado debe incluir: productos lácteos (vaso de leche, yogur, o ración de queso), cereales, galletas o tostadas, frutas (en pieza entera o en jugo).

Es necesario variar el tipo de desayuno para que el niño no se canse de comer siempre lo mismo y aprenda a comer de todo un poco.

- **Almuerzo:** constituye aproximadamente el 30 % de las necesidades nutricionales. Puede estar compuesto por dos platos o por un plato único. Se debe incluir alimentos de todos los grupos: cereales y tubérculos (pan, pasta, arroz o papas), verduras, alimentos proteicos (carne, pescado, huevo), fruta, lácteos.
- **Cena:** los grupos de alimentos que se puede pre-

parar para la cena son los que se ha citado para la comida, aunque conviene modificarlos para que el niño tenga variedad y los acepte fácilmente.

Antes de llevar al niño a dormir se le puede ofrecer un vaso de leche o un yogur.

- **Refrigerios:** entre las comidas principales se dará dos refrigerios al niño: uno por la mañana y el otro por la tarde.

Es importante proporcionar alimentos de calidad como frutas (en pedazos, jugos o ensaladas sin azúcar), galletas de cereales o lácteos. Se puede mezclar leche con frutas y/o cereales para preparar coladas o refrescos, pero sin añadir azúcar.

Luego de cada comida, incluso el vaso de leche o yogur antes de dormir, el niño debe lavarse los dientes.

Conclusiones

Luego de realizar el sondeo se determinó que los productos tradicionales de cada zona ofrecen grandes productos nutritivos y de gran valor, como: higos, nísperos, babacos, taxos, quinua, haba, chocho, fréjol, maíz, trigo, cebada, papas, tocte, zapallo, col y zambo. Frutas de la zona.

Los padres de familia creen que es importante rescatar el consumo de los alimentos tradicionales, por su valor nutricional y propiedades preventivas para la salud de los seres humanos.

La niñez es una etapa clave para promover hábitos alimenticios saludables y la actividad física. Con buenos hábitos es posible desarrollar un estilo de vida saludable que ayude a prevenir problemas como obesidad, sobrepeso, desnutrición, etc.

Referencias

- Grande Covián, F. (1983). El progreso de la ciencia de la nutrición. Recuperado de https://elpais.com/diario/1983/06/08/sociedad/423871203_850215.html
- La página de la vida. (s.f). Clasificación de los alimentos y tabla de combinaciones. Recuperado de <https://www.proyectopv.org/1-verdad/clasificacionalimentos.htm>
- Spa Augusta. (2016). ¿Cómo combinamos los alimentos? Recuperado de <http://shangrilamethod.com/2016/07/19/como-combinamos-los-alimentos/>