

#alimentaciónsaludable

Entre 9 y 13 años

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Comencemos a construir respuestas a su significado y a la pregunta ¿qué requerimos para crecer sanos y fuertes?



La **nutrición**, a diferencia de la alimentación, es un conjunto de procesos fisiológicos, involuntarios e inconscientes que se inician con la masticación y que permiten al organismo recibir, transformar y utilizar los nutrientes que contienen los alimentos.



ALIMENTACIÓN

saludable



Una alimentación saludable es el resultado de combinar alimentos en forma equilibrada, de modo de satisfacer las necesidades nutricionales de una persona para su correcto crecimiento y desarrollo. En nuestra alimentación, las personas necesitamos de diversos nutrientes y energía, por ello es importante la variedad como resultado de la inclusión y selección de los alimentos. En resumen, **una alimentación sana, suficiente y equilibrada se logra a través de buenos hábitos.**

La alimentación es un proceso voluntario y consciente que consiste en tomar alimentos del entorno y proporcionarlos al organismo mediante un conjunto de acciones como la selección, la cocción y su ingestión. Ese proceso está mediado por una serie de factores

externos como lo son las costumbres, las creencias culturales y religiosas, la accesibilidad a determinados alimentos, y los recursos económicos, sociales y culturales. Por lo tanto, la educación cumple un rol fundamental, ya que puede brindar conocimientos y actitudes que ayuden a tomar decisiones sobre la propia alimentación y a crear buenos hábitos.



Influencias en crear buenos hábitos.

¿CÓMO FOCALIZARNOS EN una alimentación sana?

Además de ser equilibrada, variada y suficiente en calidad y cantidad, como componentes clásicos de la nutrición, una alimentación sana debería ser además placentera. ¿A qué nos referimos?

A que estos aspectos (equilibrio y variedad) deben desarrollarse garantizando la dimensión placentera de la comida, asociado a la posibilidad y a la capacidad de optar por diversos alimentos sin prohibiciones extremas y en un contexto de comensalidad. Esto es, un espacio y un tiempo de encuentro, de diálogo, de bienestar *"El alimentarse es para el ser humano una necesidad, puesto que, si no se alimenta, muere, pero también es una fuente de gratificación y placer, por eso selecciona sus comidas y una práctica social ya que se enmarca en un contexto de relaciones sociales. Podemos decir entonces que la alimentación puede ser abordada desde distintas perspectivas: la biológica en términos de nutrientes, aportes calóricos y consumo energético, la psicológica en términos de placer/displacer, gratificación, vínculos tempranos y subjetividad y también desde la antropología sociocultural en tanto hecho social"* (Barthe: 2014).





Entre 9 y 13 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Los Hábitos de Vida Saludable implican aprendizajes continuos que mejoren nuestra salud y nos permitan obtener consecuencias orgánicas positivas, repercutiendo en bienestar y calidad de vida.

Se propone trabajar en los conceptos de equilibrio, variedad y placer en la alimentación, buscando alcanzar conclusiones que favorezcan una reflexión acerca de los propios hábitos.

¿Qué aspectos y prácticas de la vida cotidiana son importantes para crecer fuertes y sanos? Iniciando con esta pregunta se genera el debate, donde el educador modera y guía a los niños a formular argumentos sobre la importancia de cada uno de los aspectos anteriormente nombrados.

Como cierre se pueden elegir los argumentos considerados más sólidos y a partir de ellos proponer acciones para promover y difundir en nuestro ámbito la importancia de una alimentación sana para crecer sanos y fuertes.



CONTENIDOS RELACIONADOS

Te invitamos a ver algunas recetas simples y saludables para desayunos, almuerzos, meriendas y cenas, ideales para cocinar con niños y niñas.

¡Podés verlas y descargarlas libremente!

<https://contenidos.fundacionarcor.org/recetas-para-alimentacion-saludable>

