

Entre 4 y 8 años

CONDUCTA ALIMENTARIA Y LA CONSTRUCCIÓN DE PREFERENCIAS

Desde el inicio de la vida, los seres humanos tienen conocimiento de que deben nutrirse para desarrollarse de modo óptimo. Existe un componente instintivo por sobrevivir y la necesidad de alimentarse para llevarlo a cabo.

Sin embargo, **la alimentación como actividad imprescindible con el objetivo de la supervivencia es algo que va cambiando a lo largo de la vida.** Más allá del vínculo alimentación y desarrollo, las personas van tomando consciencia de que la alimentación también es una conducta relacionada con hábitos, gustos y preferencias individuales que se manifiestan en la práctica del comer.

Entendemos por conducta alimentaria, al comportamiento corriente en relación a los hábitos alimentarios, la selección y cantidad de alimentos que se ingieren y la elaboración de comidas. En las personas, los modos de alimentarse, las preferencias y los rechazos de algunos alimentos están condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida. En general, en la niñez se incorporan la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias de la comunidad y esto orienta las elecciones hasta la vida adulta.

Así, desde una mirada puesta en sus dimensiones sociales y culturales, **la alimentación implica el reconocimiento de factores que van más allá de la simple acción biológica de alimentarse, para incluir hábitos, preferencias y características familiares, locales, regionales sobre qué se come, cuándo se come y cómo se come.**

Existen diferentes pautas y prácticas en torno a la comida dependiendo la época y del país en el que se localizan, en donde se incluyen aspectos rituales que se desarrollan a partir de la acción de comer. La comida forma parte de la historia personal y colectiva, de las costumbres de los grupos sociales, de la edad, la religión y de restricciones, entre otros aspectos por los cuales las conductas alimentarias no pueden ser reducidas a un simple acto nutricional.

Todos estos elementos permiten dar cuenta de la complejidad del proceso de alimentación que implica una necesidad biológica a satisfacer, pero también componentes socioculturales que van organizando las conductas alimentarias y el tipo de vínculo que cada persona establece con los alimentos.

En la consolidación de estas conductas tienen gran impacto las normas y costumbres culturales, así como los valores compartidos por la sociedad. Los ideales sobre salud alimentaria, los patrones de comportamiento entendidos como normales respecto a la alimentación, la información que se recibe de medios de comunicación y de especialistas, lo que enseñan diversas instituciones, principalmente la escuela o espacios educativos, que proporcionan pautas, clasificaciones, discursos y prácticas sobre qué se entiende por habitual y válido.

De esta manera, cómo se conciben los estilos de vida considerados normales y deseables van imprimiendo marcas en cómo se alimenta cada persona.

Fuentes consultadas

Moreno García, D. (2003). "Cultura Alimentaria." Revista Salud Pública y Nutrición. Vol. 4. No. 3.

Parejo Guzmán, M.J. (2018). "Diversidad alimenticia según las prescripciones religiosas: cuestiones jurídicas." Ilu. Revista de Ciencias de las Religiones No. 23, Pp. 191-216.

Vázquez Parra, J.C.; Martell Espericueta, C.M. (2020). "El respeto de la autonomía como elemento fundamental en el tratamiento ético de los trastornos de la conducta alimentaria." Revista Latinoamericana de Bioética.



Entre 4 y 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Intercambiar experiencias vinculadas a hábitos relacionados con la alimentación en los distintos hogares.
- Comprender que existe una amplia diversidad de algo esencial y primordial como es la alimentación.
- Reflexionar acerca de cómo las personas adoptan diversas costumbres a la hora de comer, acorde a sus posibilidades, a preferencias y convicciones.

Actividad

Para trabajar en el espacio educativo sobre diversidad alimentaria se puede invitar al grupo a **compartir experiencias de comidas y gustos** en el hogar. La alimentación se diversifica en esta etapa de la vida y es el momento de comenzar a identificar la variedad que hay en preferencias y la riqueza en esta multiplicidad de sabores.

Comenzamos la actividad abriendo un espacio de intercambio donde reflexionemos:

- Quiénes gustan más de platos dulces o salados.
- En la familia, ¿todos comparten los mismos gustos, o por ejemplo son distintos los de papá a los de mamá, o los hermanos?
- ¿Hay comidas para festejos especiales? ¿Qué les parece?

En esta instancia es importante enfocarse en aceptar las diferencias y no en la búsqueda de semejanzas.

Ahora les proponemos trabajar en una propuesta grupal: el puesto **“Ordene Aquí”** donde entre todos colaboren en armar la oferta gastronómica, corta pero variada, fruto de integrar distintas preferencias dentro del grupo.

Entre todos creen un menú:

- De desayuno, pueden ofrecer una variedad de bebidas y distintos acompañamientos. Aprovechemos la oportunidad para reforzar la importancia de esta primera ingesta para el organismo.
- Opciones para el almuerzo, pensemos en tipos de alimentos naturales y elaborados para ofrecer una variedad en gustos y sabores, de paso reflexionar sobre ventajas e inconvenientes al momento de armar una dieta equilibrada.
- De acuerdo a la edad y tiempo disponible, podemos avanzar en propuestas de merienda o platos especiales para un festejo nocturno.

Preparen una cartelera con la oferta y piensen en el nombre, puede ser un local, un comedor, un puesto o carrito, o un parador. Pueden extender la actividad haciendo los dibujos de los platos o decorar la sala con carteles.