

Material sesión 2

Programa Aprendiendo NutriDos

Alianza entre el Ministerio de Educación Pública y Dos Pinos

Indicadores de aprendizajes esperados:

Salud y nutrición: Identifica los beneficios de los alimentos saludables de su entorno que contribuyen al bienestar integral.

Autonomía: Practica hábitos de autocuidado para la satisfacción de necesidades y el bienestar colectivo, con acompañamiento de una persona adulta.

OBRA DE TEATRO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Experiencia 1 - Obra de teatro estilos de vida saludables

La persona adulta facilitadora proyectará la grabación de la obra de teatro EL PODER DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, para que los niños y las niñas puedan disfrutar de este espacio divertido y ameno, así como conocer algunas prácticas que pueden apoyar el logro de un estilo de vida saludable, o por el contrario limitarlo.

Recurso digital para mediar

Grabación de la obra de teatro. Duración aproximada: 15 minutos

Texto de la obra de teatro.

Imágenes referenciales



Experiencia 2 - Conversación empática

La persona facilitadora retomará el aprendizaje esperado de los hábitos de estilo de vida saludables que fueron inicialmente abordados en la sesión 1 y se reunirá con los niños y las niñas para invitarlos a conversar y reflexionar sobre la obra EL PODER DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Será importante explorar la experiencia de Lucía, su mamá y su amiga Lula, reafirmar conocimientos y conocer sobre la percepción que tienen los niños y las niñas sobre la experiencia de la niña que la historia plantea. Incluso puede ser de interés comparar lo dialogado en la sesión 1, para contrastar similitudes y diferencias con las propuestas de esta historia.

Preguntas generadoras

- ¿Qué es un hábito?
- ¿Nuestros hábitos tienen relación con nuestra salud?
- ¿Cuál es el hábito saludable que más disfrutan?
- ¿Cuáles ejemplos de hábitos no saludables conocen?
- ¿Cuál es la idea fuerza de la historia?
- ¿Qué le hubieran cambiado a la historia?
- ¿Pudo Lucía haber hecho algo mejor?

Contexto de apoyo para el abordaje de las preguntas generadoras

Hábitos

Retomando lo abordado en la sesión 1, los hábitos son nuestras formas de actuar o hacer las cosas día con día; las formas de proceder que repetimos de manera igual o muy similar a lo largo del tiempo. Definitivamente tienen el potencial de impactar la salud, por ejemplo, lavarse las manos con frecuencia es una forma de evitar el contagio de enfermedades, no hacerlo podría aumentar nuestro riesgo de enfermarse de gripes, diarreas u otras.

Nutrición y alimentación

Alimentarse sanamente debería nacer desde una sana relación con la comida, lejos de las culpas, los “pecados”, o la obligatoriedad de comer uno u otro alimento.

Es muy importante transmitir que la regularidad de nuestro consumo es usualmente lo que hace la diferencia entre lo que llamamos hábito saludable y hábito poco saludable. Finalmente, la palabra hábito habla de regularidad justamente, es importante hacer esta aclaración de lo que significa o implica un hábito, para no caer en el error de hacerlos pensar que un confite es malo, cuando lo inadecuado sería comerlo siempre, todo el tiempo.

Mantener una sana alimentación puede implicar:

- Procurar una alimentación variada, de múltiples colores, texturas y formas, con predominancia de alimentos naturales, frescos, idealmente preparados en casa, que puedan ser consumidos en familia, bajo el acompañamiento y guía de una persona adulta. Importante no dejar de lado que llame la atención tanto por sabor y nutrición, como por la parte visual.
- Brindar una cantidad suficiente, es decir acorde a sus necesidades individuales. Tiene que ver con no pretender que coman la misma cantidad que las personas adultas y darles espacio para entender cuando se sienten llenos y no desean comer más.
- Ayudarlos a tener cierta estructura en cuanto a los momentos de consumo de alimentos para evitar que busquen comer a cada rato o en cualquier lugar. Por ejemplo, comer viendo televisión u otro tipo de tecnología puede alterar su capacidad para disfrutar el momento de comer y reducirá su capacidad para reconocer que ya están satisfechos.

Los padres y madres deben elegir qué se servirá, dónde y cuándo se come, pero deberían dejar al niño y niña la posibilidad de elegir cuánto, a fin de respetar su propia sabiduría orgánica que le permitirá reconocer cuándo tiene hambre y cuándo está satisfecho, lo anterior sin desatender la responsabilidad que tendrán las personas adultas de evitar que el niño o niña, que está en un proceso de aprendizaje, incurra en abusos alimentarios por falta de acompañamiento y guía.

Puede implicar hablar de la importancia de incluir:

- Frutas y vegetales.
- Carnes (pollo, cerdo, res, pescado), lácteos, huevos y otros.
- Harinas integrales, pastas, panes, tubérculos idealmente con cáscara, frijoles, garbanzos y lentejas.
- Grasas (especialmente aguacate, nueces y semillas, aceites vegetales).
- En menor proporción dulces, galletas, productos o alimentos empacados en caso de que sean altos en grasa, azúcar y/o sodio, postres y azúcar (El objetivo es regular el consumo de estos alimentos que pueden contener poco valor nutricional).

Sobre los lácteos, recomendamos, en línea con la propuesta de las guías alimentarias vigentes, 2 a 3 porciones de leche, yogurt y/o queso, diariamente.

Referencia bibliográfica

Ministerio de Salud de Costa Rica, Ministerio de Cultura y Juventud, Caja Costarricense del Seguro Social, Dirección Nacional de CEN-CINAI, Ministerio de Agricultura y Ganadería, Ministerio de Educación Pública, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), Mesoamérica sin Hambre, ScalingUp Nutrition, INCIENSA, & Universidad de Costa Rica. (2022). *Documento técnico de las Bases de las Guías Alimentarias la población mayor de 2 años en Costa Rica*. Ministerio de Salud.
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/pageflips/documento-tecnico.html#book/>

Esta recomendación responde también a consideraciones como las siguientes:

- En nuestro país se ha visto que la ingesta de calcio (el principal nutriente abanderado de los lácteos) es bastante inferior a las recomendaciones de ingesta diaria.
- Las Guías Alimentarias del país recomiendan comer todos los días yogurt, leche o queso tierno, y es que, desde la perspectiva del calcio, por ejemplo, 1 vaso de leche aporta cerca de 1/3 del calcio necesario durante el día, entonces, se hace evidente que, ante la ausencia de los lácteos y una escogencia limitada de productos fuente de este nutriente, se volvería complejo satisfacer las necesidades.
- Los beneficios de la leche de vaca no se limitan exclusivamente a su valor nutricional, sino que se ha visto que constituyen un factor de prevención o manejo en determinadas patologías como enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial o en patología ósea o dental, entre otros.

Referencias bibliográficas

Ministerio de Salud de Costa Rica, Ministerio de Cultura y Juventud, Caja Costarricense del Seguro Social, Dirección Nacional de CEN-CINAI, Ministerio de Agricultura y Ganadería, Ministerio de Educación Pública, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), Mesoamérica sin Hambre, ScalingUp Nutrition, INCIENSA, & Universidad de Costa Rica. (2022). *Documento técnico de las Basadas en Sistemas Guías Alimentarias la población mayor de Alimentarios para 2 años en Costa Rica Costa*. Ministerio de Salud.

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/pageflips/documento-tecnico.html#book/>

Piedra León, F. (2016). *Análisis de la ingesta de calcio y su relación con el Índice de Masa Corporal en la población urbana de Costa Rica entre los 15 y 65 años* [Universidad de Costa Rica]. <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/4178/1/40817.pdf>

Valenzuela, R. (2020). Lácteos: Nutrición y Salud. In R. Valenzuela (Ed.), *Editorial Universidad de Chile* (Primera ed, Vol. 1, Issue 1). <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/181877>

Actividad física según la OMS

Los niños y niñas de 3 a 4 años de edad deberían:

- Realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, de los que al menos 60 minutos se dedicarán a actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día; cuantas más, mejor.
- Pasar máximo 1 hora en actitud sedentaria frente a una pantalla; cuanto menos, mejor.

Los niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años deberían:

- Dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas.
- Incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana.

- Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio frente a una pantalla.

Referencias bibliográficas

Organización Panamericana de la Salud (OPS), & Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años. In *Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años*. <https://doi.org/10.37774/9789275321836>

Organización Mundial de la Salud. (2022, October 5). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso aquel que se realiza durante el tiempo de ocio. Entre sus actividades físicas más comunes podrían estar: jugar en un parque, caminar, jugar con la mascota, andar en bici, nadar, jugar fútbol. Es decir, es una combinación de algunas actividades estructuradas, con muchos espacios de movimiento, exploración y creatividad.

En los niños, niñas y adolescentes, la actividad física mejora:

- El estado físico (cardiorrespiratorio y muscular).
- La presión arterial, niveles de colesterol y azúcar en sangre, entre otros.
- La salud ósea.
- El desempeño académico y capacidad de realizar tareas.
- La salud mental.

Se ha estudiado que jugar con los padres, madres, otras personas de su núcleo familiar y otros niños y niñas, es fundamental para el desarrollo del cerebro, el cuerpo y para fomentar vínculos sociales. También, que el juego puede mejorar las capacidades de los niños y las niñas para planificar, organizar, regular emociones y llevarse bien con los demás, favorece el lenguaje, destrezas matemáticas e incluso ayuda a gestionar mejor el estrés.

La infancia y la adolescencia son reconocidos como períodos particularmente sensibles para el desarrollo integral y con gran importancia en el área cognitiva, constituyen ventanas de oportunidad para establecer a la actividad física como un hábito, que permita influenciar positivamente el desarrollo del sistema nervioso central, específicamente a nivel del cerebro.

Sueño

Los niños y las niñas deberían dormir de 9 a 13 horas, en horarios regulares para acostarse y levantarse, logrando un sueño reparador.

Referencias bibliográficas

- Organización Panamericana de la Salud (OPS), & Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años. In *Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años*. <https://doi.org/10.37774/9789275321836>
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W.A., Kotagal, S., Lloyd, R.M., Malow, B.A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M. & Wise, M. S. (2016). *Consensus Statement of The American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion. Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(11), 1549-1561. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6288> <https://doi.org/10.5664/jcsm.6288>

Cada niño y niña, de manera individual, requerirá una cantidad variable de horas de sueño, que, en este grupo de edad, debería estar dentro de nueve a trece horas como recomendación, e intentar en la medida de lo posible, instaurar horarios de sueño regulares.

Como parte de ese objetivo de sueño de calidad, se ha visto que no ver pantallas 1 a 2 horas antes de dormir puede ser muy beneficioso, así como: bajar los niveles de juego previo al momento de dormir, crear una rutina de sueño similar entre los días, dormir en un cuarto oscuro o con poca luz, sin sonidos de fondo ni dispositivos encendidos y con una temperatura agradable, ni muy caliente ni muy frío.

Para más información también puede consultar estos recursos https://recursos.mep.go.cr/2021/cerebros_en_crecimiento/

Hidratación

Todos podríamos requerir cantidades variables de líquido, en el caso de los preescolares, la cantidad óptima podría ser de unos 6 vasos diarios. Importante notar que esos vasos son de líquido, no necesariamente de agua. Idealmente, cuando no sea agua, deberían incluirse bebidas ricas en nutrientes y con bajo o nulo aporte de azúcar de mesa. Por ejemplo: leche, yogurt, fresco natural sin azúcar añadido, té.

Referencias bibliográficas

- European Food Safety Authority. (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. *EFSA Journal*, 8(3), 1459. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1459>
- Institute of Medicine. (2005). *Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and*

sulfate. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/10925>

Ligado a la hidratación, es valioso no favorecer el exceso de azúcar con las alternativas sugeridas. En nuestro país se ha visto que, gran parte del azúcar añadido que consumimos proviene de las bebidas y, ciertamente, lo estamos consumiendo en exceso.

Idea fuerza

Comer variado y rico es súper importante, los alimentos son el camino para disfrutar del momento de comer y al mismo tiempo obtener los nutrientes que el cuerpo necesita, lo que deberíamos buscar eso sí, es un buen balance, sin excesos, de paso también tomar suficiente agua, jugar al aire libre tanto como podamos y dormir muy bien para recuperar nuestra energía y así cada día construir esos hábitos positivos que nos permitan crecer.

Al finalizar continúe fomentando en el día a día espacios de exploración, reconocimiento y apropiación de hábitos positivos.