

CUADERNOS DE EDUCACIÓN INICIAL 18

Junta Nacional de Jardines Infantiles

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

VIDA SANA DESDE LA EDUCACIÓN INICIAL

Loreto Arteaga
Luz Verónica Gajardo
María Teresa Lassalle



COLECCIÓN

CUADERNOS DE EDUCACIÓN INICIAL

- CUADERNO DE EDUCACIÓN 1 / Apego espacial. La *lugaridad* en el aprendizaje
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 2 / A escala del niño y la niña
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 3 / Juego, libertad y educación
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 4 / Estrategias de aprendizaje
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 5 / Corporeidad y acción motriz
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 6 / Afecto y aprendizaje en la sala cuna
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 7 / Pedagogía y espacio arquitectónico: escenarios para crear, jugar e imaginar
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 8 / Didáctica sonora: de sala cuna a jardín infantil
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 9 / Programas no-formales en la Educación Parvularia
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 10 / Educación para el desarrollo sustentable
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 11 / Contribución de la JUNJI a la Educación Parvularia en Chile. La evolución curricular
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 12 / La comunidad educativa y su permanente construcción
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 13 / Planificación y evaluación para el aprendizaje desde el desafío de diversificar la enseñanza
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 14 / Educación, diversidad e inclusión: todas las voces para el mundo que soñamos
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 15 / Construyendo cultura para la transformación pedagógica
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 16 / Las interacciones, eje central de la educación y la sociedad
- CUADERNO DE EDUCACIÓN 17 / Educación al aire libre: vínculo con la naturaleza y construcción de ciudadanía
- CUADERNO DE EDUCACIÓN INICIAL 18 / Alimentación saludable: vida sana desde la educación inicial

ALIMENTACIÓN SALUDABLE
VIDA SANA DESDE LA
EDUCACIÓN INICIAL

Loreto Arteaga
Luz Verónica Gajardo
María Teresa Lassalle



ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Vida sana desde la educación inicial

Loreto Arteaga Leiva
Luz Verónica Gajardo Rojas
María Teresa Lassalle Rivas

Departamento de Calidad Educativa
Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI)



Edición Rosario Ferrer Prieto
Diseño y diagramación Katherine Olgún Espinoza
Ilustraciones Katherine Olgún Espinoza
Dibujo de portada Rafaela, 4 años, jardín infantil *Blanca Nieves*, Salamanca.

Primera edición: junio de 2023

ISBN: 978-956-6013-33-4
RPI: 2023-A-4086

© Junta Nacional de Jardines Infantiles
Morandé 226
Santiago de Chile
www.junji.cl

Impreso en Chile, por A Impresores S.A., que sólo actuó como impresor.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la portada, puede ser reproducida, transmitida o almacenada, sea por procedimientos químicos, electrónicos o mecánicos, incluida la fotocopia, sin permiso previo y por escrito de la Junta Nacional de Jardines Infantiles.

ÍNDICE

7/ Presentación

9/ Alimentación consciente

15/ Alimentación saludable en las unidades educativas

31/ Formación de hábitos alimentarios

35/ Consideraciones sobre ingesta en períodos de adaptación
o familiarización

38/ Celebraciones en las unidades educativas

43/ Aportes de la alimentación saludable en los aprendizajes

53/ Propuestas para comunidades de aprendizaje

62/ Bibliografía

PRESENTACIÓN

La ***Colección Cuadernos de Educación Inicial*** de *Ediciones de la JUNJI* nace en 2014 como medio para la generación y difusión de pensamiento, creatividad y reflexión en educación inicial y como aporte, desde la experiencia y el trabajo desarrollado por la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI) durante más de cinco décadas, a la bibliografía existente en Educación Parvularia.

Valorada como un imprescindible dentro de la producción editorial de la institución, la ***Colección Cuadernos de Educación Inicial*** apunta a ser un vehículo de actualización permanente, formación continua e innovación pedagógica para los equipos educativos que se desempeñan en aula y en cuyas manos radica el generar oportunidades diversas para acompañar respetuosa y profesionalmente a niños y niñas en sus procesos de aprendizaje y en su desarrollo integral.

De este modo, el trabajo editorial de la JUNJI se dispone para potenciar la reflexión permanente de las comunidades educativas y de la sociedad en general, incluso más allá de lo institucional, pues su afán de amplio alcance apunta a ahondar en temas que indudablemente apoyarán también la tarea de crianza que las familias realizan en su rol esencial como primera educadora.

Mediante sus libros, la JUNJI amplía su labor educativa e invita a abrir espacios de conversación que potencien, desde el inicio, el desarrollo integral de niños y niñas y entreguen oportunidades de aprendizaje para la formación de personas autónomas, críticas, creativas, ciudadanas y, por sobre todo, felices.

Daniela Triviño Millar

Vicepresidenta Ejecutiva

Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI)

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Comer con atención plena

El *Cuaderno de Educación Inicial N°18* es una invitación a reflexionar en profundidad sobre la alimentación saludable en los jardines infantiles, con el propósito de apoyar el sentido pedagógico implícito en todos los momentos que viven los niños y las niñas en las unidades educativas.

Para abordar este primer apartado, los invitamos a preguntarse si realmente somos conscientes de nuestro “ser persona” en las actividades y experiencias cotidianas, por lo que, cuando indagamos acerca de nosotros mismos, lo primero con lo que nos encontramos es con el exterior; aparece el cuerpo, los comportamientos y el ambiente que nos rodea, es decir, somos un exterior que reconocemos y desde ahí entramos en contacto con el exterior de otras personas.

Sin embargo, ser consciente de nuestro “ser persona” nos lleva a ampliar el entendimiento de nuestra constitución como seres vivos y como seres humanos, invitándonos, en la reflexión y en la acción, a expandir nuestra posibilidad de vivir en el bien-estar individual y social como seres naturalmente éticos y autónomos, con la responsabilidad de ser conscientes del mundo en el que está inmerso nuestro propio vivir.¹

Es evidente que ser conscientes de nuestro “ser persona” implica que somos seres con ojos internos, que son la base y el principio de toda transformación; estamos conscientes de que vivimos –y convivimos– en comunidades, así nuestras acciones tienen un sentido u otro dependiendo desde qué emoción o deseo sean suscitados. Estamos construyendo con nuestro vivir y convivir la familia, las organizaciones, la sociedad y el mundo natural que habitamos.

Al respecto, situarnos en el ámbito de la alimentación consciente, como la práctica individual de darse cuenta del antes, durante y después de una comida, implica comer usando todos nuestros sentidos, reconociendo las sensaciones, pensamientos y emociones que surgen cuando nos estamos

¹ Ximena Dávila y Humberto Maturana, “Hacia una era post posmoderna en las comunidades educativas”, Revista *Iberoamericana de Educación*, N°49, Organización de Estados Iberoamericanos 2009.

alimentando. Esta práctica tiene su origen en el *mindfulness*,² referido en la literatura como *mindfulness eating o comer con atención plena*, la cual es una técnica que nos enseña a advertir de manera consciente la experiencia del momento presente, con interés, curiosidad y aceptación. Es concentrarse en el aquí y el ahora, sin juzgar lo que sentimos o pensamos.

¿Nos alimentamos conscientemente?

Hoy en día vivimos en la inmediatez de todo: todo es para ayer. Nos manejamos con un piloto automático permanente que, la mayoría de las veces, nos hace perder el placer de disfrutar y el detenernos en el aquí y el ahora, lo que implica que nos desconectamos de nuestras sensaciones y emociones y adquiramos, por ejemplo, hábitos poco saludables perjudiciales para nuestra salud. Uno de ellos puede ser cómo estamos llevando los procesos de ingesta de nuestra alimentación, considerando que consumimos alimentos atentos a las noticias de las redes sociales, pensando en las tareas pendientes, en las compras por realizar al salir del trabajo o comentando el último capítulo de una serie de televisión. Si como adultos, muchas veces, consumimos comida rápida, que es alta en grasas y azúcares, y no estamos conscientes de lo que ingerimos, podríamos estar influyendo en la cantidad de preparaciones, de calorías y nutrientes críticos y aumentando los indicadores de malnutrición por exceso de peso y el porcentaje de enfermedades crónicas no transmisibles.

No es que todo esto lo consideremos malo. Más bien apelamos a preguntar **cuánto tiempo dedicamos en nuestros periodos de alimentación a darnos cuenta de qué estamos comiendo y de qué está ocurriendo en nuestro cuerpo mientras nos alimentamos.**

En los niños y niñas esta pregunta es aún más compleja, pues en varias ocasiones mientras ellos comen los adultos facilitan el celular, una tablet, un juguete o la posibilidad de ver un programa de televisión. El llamar la atención de los niños de esta manera para que justamente coman y se alimenten va permitiendo adquirir el mal hábito de no disfrutar lo que se come, porque finalmente ello se transforma en acto rápido que pasa inadvertido mientras se realiza otra actividad.

² Concepto en inglés que en castellano significa “atención plena”.

Durante la pandemia por Covid-19 fuimos aprendiendo que todo proceso tiene su tiempo. Un ejemplo de ello fue el refuerzo del lavado de manos que se realizó en niños y niñas, el cual debiera durar al menos 20 segundos, ojalá acompañado de una canción para hacerlo más lúdico. Lo mismo sucede cuando nos alimentamos: tomarnos el tiempo y ser conciente en este proceso.



Los cinco sentidos señalados en la ilustración se desarrollan en niños y niñas desde su período de gestación. Durante las cuarenta semanas en el útero materno no sólo se crece físicamente, también se desarrollan los sentidos que comenzarán a funcionar a partir del nacimiento para poder vincularse con el mundo que los rodea. Con los cinco sentidos podemos VER lo que vamos a comer, OLER los alimentos, ESCUCHAR nuestro proceso de masticación, SABOREAR la comida y TOCAR el alimento, si corresponde.

Por ejemplo, cuando presentamos a un niño o niña una fruta como una naranja, entregamos información nueva y significativa, como que aporta vitamina C, que nos ayuda a no resfriarnos, que se cultiva en el campo. Sin embargo, es fundamental ampliar esta experiencia educativa y favorecer el logro de aprendizajes, tales como su color, forma, sabor, olor, para entregar información nueva y significativa.

FRUTA	CARACTERÍSTICAS SENSORIALES
	<ul style="list-style-type: none">• Es de color naranja.• Es circular.• Es sabor dulce/cítrico.• Es de cáscara suave, lisa y con algo de porosidad.• Su olor se asocia directamente a la naranja.• Para consumirla, hay que pelarla. Nace de un árbol. Por dentro es jugosa. Se divide en gajos. A veces arrugo la cara cuando la como.

Las experiencias se pueden organizar y sistematizar para ser entregadas a los niños y niñas en forma intencionada y selectiva. A esto se lo denomina “oportunidades”.³ No perdamos la oportunidad de la multiplicidad de aprendizajes que podemos desarrollar desde una acción, tan natural e indispensable para nuestra vida como es alimentarnos.

La *alimentación consciente o mindfulness eating* es una invitación a mirar los alimentos de una forma distinta, que nos permita disfrutarlos plena y libremente, lo que influirá en que niños, niñas y adultos tengan una mejor relación con los alimentos. Esto implica relevar la importancia de distinguir entre el hambre fisiológico y las ganas de comer por antojo. Resulta interesante preguntarse por qué estamos comiendo para advertir realmente si es por hambre, ansiedad, pena, angustia, frustración, etc.

³ Amanda Céspedes, *La rebelión de la mente*, Fundación Educacional Amanda, 2021.

En ningún caso el alimento debe ser utilizado como recompensa o castigo.

Beneficios de una alimentación consciente:

- **Permite** que la experiencia de alimentarnos sea una instancia de disfrute.
- **Ayuda** a mejorar los hábitos alimentarios.
- **Contribuye** a mejorar la ingesta alimentaria.
- **Previene** la incorporación de hábitos alimentarios poco saludables.
- **Potencia** nuevos aprendizajes.
- **Refuerza** aprendizajes relacionados con la alimentación.

INVITACIÓN A:

Ejercitar la alimentación consciente con niños y niñas.

Aplicar este ejercicio una vez al día, al menos antes de una comida, cuando se encuentren tranquilos y en un ambiente que facilite la alimentación consciente, sin distracciones de ningún tipo.

1. Respirar tres veces antes de comenzar a comer.
2. Observar lo que vamos a comer.
3. Comentar lo que vamos a comer.
4. Oler lo que vamos a comer.
5. Saborear mentalmente lo que vamos a comer.
6. Masticar los alimentos varias veces.
7. Tragar el alimento.
8. Sentir el cuerpo: comentar qué sentimos cuando ingerimos la comida.

No olvidar que lo que se propone hacer implica cambio y que todo cambio requiere tiempo, dedicación y paciencia. Sólo así lograremos incorporar este nuevo hábito saludable a nuestra vida.

Uno de los objetivos de la Educación Parvularia en Chile dice relación con “favorecer de manera sistemática, oportuna y pertinente que los niños y las niñas logren desarrollar su curiosidad, creatividad e interés por conocer”.⁴ Es por ello que la alimentación consciente también podemos desarrollarla y extrapolarla a otras experiencias pedagógicas del jardín infantil, además de los períodos relacionados con la ingesta de alimentos en los horarios tradicionales (desayuno, almuerzo u once).

En las unidades educativas es importante desarrollar experiencias de aprendizaje relacionadas a conocer alimentos saludables que promuevan la diversidad cultural de toda una comunidad y que destaquen su origen, historia, tradiciones, junto con los beneficios que cada alimento posee.

⁴ MINEDUC, *Estándares indicativos de desempeño para los establecimientos que imparten educación parvularia y sus sostenedores*, Santiago de Chile, 2020.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LAS UNIDADES EDUCATIVAS

Sin duda, la comida constituye una cuidadosa y atractiva mezcla de sabores, olores, colores, texturas, sonidos y pensamientos que se encuentran en los diversos universos al momento de alimentarse. Cada grupo humano construye fuertes relaciones sociales y simbólicas en la doble condición de seres culturales y biológicos. En el comer están presentes las particularidades de cada persona y los espacios de significados amarrados a la historia social, por lo que al analizar la intencionalidad pedagógica de las horas de ingesta es relevante tener presente la diversidad cultural, temporal, espacial y territorial de cada unidad educativa.

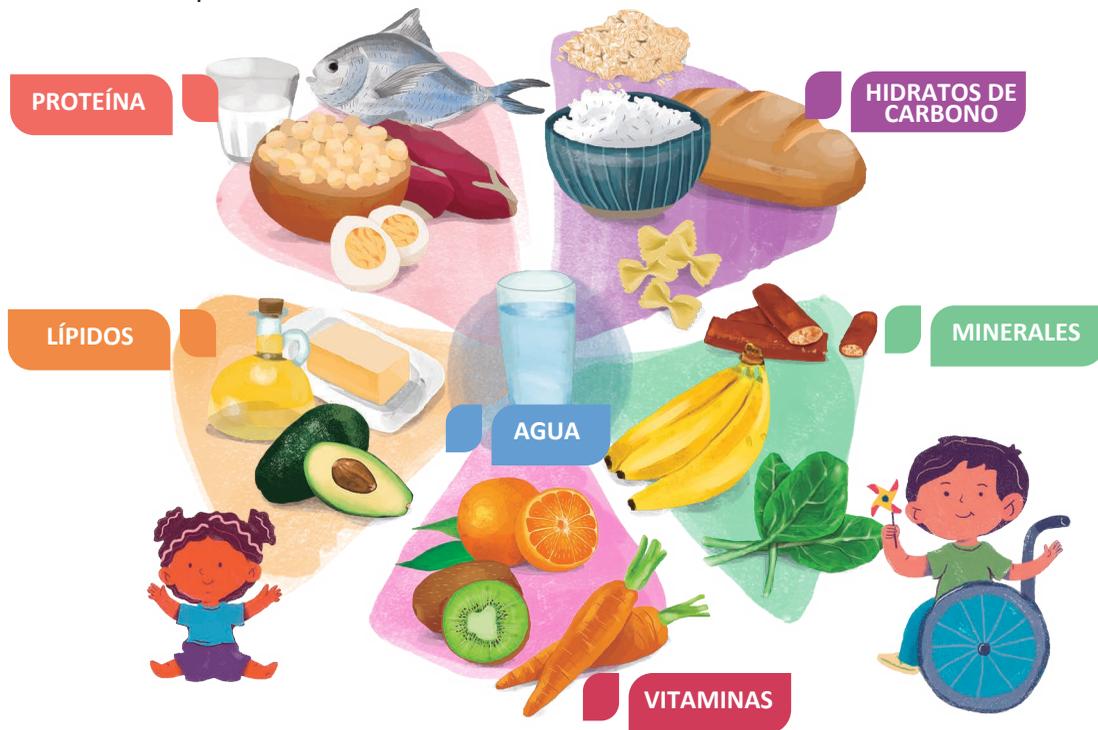
Dentro de los cambios socioculturales, resulta necesario destacar aquellos vinculados a fenómenos sociales contemporáneos que están afectando a nuestra sociedad desde la primera infancia. Es así como la evidencia señala que el sedentarismo, la falta de movimiento y la alimentación poco saludable, son considerados factores de riesgo para la salud y el bienestar, lo que demanda favorecer aprendizajes y orientaciones para la adopción de prácticas saludables permanentes.

Hoy en día existe pleno consenso sobre la importancia que tiene la educación durante los primeros años de vida de los niños y niñas para el desarrollo de sus competencias emocionales y cognitivas, en tanto potencia la adquisición de destrezas y aprendizajes presentes y futuros en ellos. La evidencia indica que la educación inicial tiene consecuencias positivas, incluso en la vida adulta, y en ámbitos tan diversos como la salud, el desarrollo cognitivo, el lenguaje y el desarrollo socioemocional.⁵

Pero... ¿a qué nos referimos cuando hablamos de alimentación saludable? De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), alimentación saludable significa elegir una alimentación

⁵ JUNJI, *Propuesta curricular institucional*, Ediciones de la JUNJI, Santiago de Chile, 2020.

que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son:



Los nutrientes se encuentran en distintos alimentos, pero hay algunos alimentos que los contienen en mayor cantidad.

Hay que señalar que niños y las niñas desarrollan sus propios gustos, preferencias y aversiones, configurando así sus patrones de comportamiento alimentario. Como se ha señalado, estos patrones están ligados a diversos factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres, experiencias, creencias y hábitos familiares, además de la capacidad de adquisición familiar, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios y compañía), entre otros.

La alimentación en los primeros mil días de vida constituye uno de los principales determinantes del crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.

Estos mil días corresponden al período desde la gestación hasta los dos años de edad y poseen un papel preponderante en el potencial de desarrollo físico, intelectual y emocional del niño.⁶ Es preciso mencionar que se visualizan cambios socioculturales que están afectando a nuestra sociedad desde la primera infancia. Es así como la evidencia señala que el sedentarismo, la falta de movimiento y la alimentación poco saludable, son considerados factores de riesgo para la salud y el bienestar, lo que demanda favorecer aprendizajes y orientaciones para la adopción de prácticas saludables permanentes y desde temprana edad.⁷ **La promoción de una alimentación saludable en las unidades educativas, en permanente colaboración con las familias y/o cuidadores, es fundamental para contribuir a la formación de hábitos alimentarios saludables en los niños y las niñas.**

Durante sus primeros años, niños y las niñas desarrollan fuertes vínculos de afecto con las personas que están a su alrededor. El apego es un tipo especial de vínculo afectivo, que no sólo se relaciona con el cariño que se le entrega al niño o niña, sino especialmente con la manera en que se les pueda acoger, contener y calmar cada vez que sientan malestar.

El apego se desarrolla desde el niño o la niña hacia su madre, padre o cuidador (no al revés). Es el niño o la niña quien busca protección y el adulto quien debe entregársela. En este contexto, la alimentación es una oportunidad de relacionarse con los niños en la que también se desarrolla el apego. **La evidencia ha demostrado que tanto el apego como la alimentación son reguladores del estrés y de los afectos del niño o niña, por lo que el apego inseguro durante los primeros dos años predice el riesgo de obesidad a los 4 y 15 años de vida.**⁸

Ser “sujeto de derecho” implica, necesariamente, generar instancias de buen trato desde los adultos hacia los niños y niñas y responder oportunamente de manera pertinente y efectiva a sus necesidades básicas, incluyendo entre éstas las relacionadas con la alimentación, cuidado, salud, atención y afecto. Se requiere de adultos disponibles, sensibles y atentos a sus necesidades. Una respuesta

⁶ MINSAL, *Guía de alimentación del niño menor de dos años. Guía de alimentación hasta la adolescencia*, Departamento de Nutrición y Alimentos, División de Políticas Públicas Saludables y Promoción, Subsecretaría de Salud Pública del Ministerio de Salud, Santiago de Chile, 2015.

⁷ MINEDUC, *Bases Curriculares de la Educación Parvularia*, Santiago de Chile, 2018.

⁸ MINSAL, *Guía de alimentación del niño menor de dos años*, op.cit.

empática, oportuna y amorosa impacta de manera positiva en el aprendizaje y desarrollo integral de los párvulos y promueve la generación de relaciones afectivas y seguras, de manera que se va estableciendo un círculo virtuoso.⁹

Intencionalidad pedagógica de los momentos de alimentación en las unidades educativas

La interacción es la principal herramienta pedagógica del proceso de aprendizaje desde temprana edad. El equipo pedagógico debe asegurar que las interacciones entre adultos y párvulos, entre las niñas y los niños y entre los adultos, constituyan un escenario favorable para el bienestar, el aprendizaje y desarrollo integral, así como para aquellos sentidos que de manera particular cada comunidad educativa se ha propuesto imprimir a su proyecto educativo.

En este contexto, como se señala en la Propuesta Curricular Institucional de la JUJI, resulta fundamental el rol del educador o educadora como líder del proceso educativo, que debe propiciar la organización del tiempo, el espacio y las interacciones que velan por el protagonismo de los niños y niñas, evidenciado la planificación y la evaluación como parte de un proceso integrado que coexisten y pertenecen a un mismo proceso educativo y que se nutren mutuamente en un diálogo permanente e interrelacionado que involucra a los equipo pedagógicos, a los niños y niñas y a sus familias.

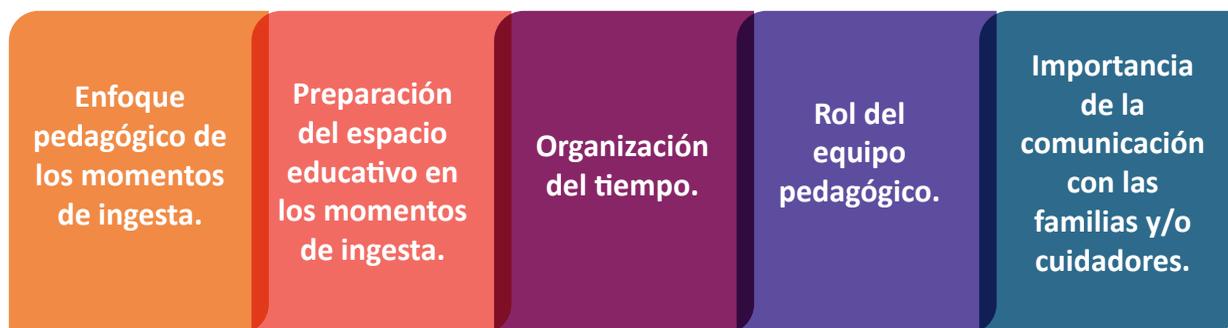
Todos los momentos de ingesta en las unidades educativas son una instancia pedagógica, en la que se deben realizar acciones permanentes que propicien y favorezca el consumo de los alimentos y preparaciones que se entregan; por tanto, los equipos pedagógicos son imprescindibles en su actuar frente a los niños y niñas durante los periodos de alimentación, fomentando hábitos saludables y aprendizajes significativos en torno a los alimentos, además de hábitos higiénicos asociados a la alimentación, entre otros aspectos.

Los alimentos deben ser utilizados con fines de ingesta y nutrición y promover experiencias y aprendizajes significativos en torno a la alimentación. De ninguna manera habrá que utilizarlos como material de enseñanza asociado a experimentar texturas, temperaturas o transformaciones de la materia. El

⁹ JUNJI, *Propuesta curricular institucional*, op.cit.

equipo pedagógico, familias y comunidades educativas deberán promover y cautelar la utilización de recursos no alimentarios que potencien experiencias educativas y fortalezcan el vínculo de niños y niñas con el medio natural, social y cultural, conectándolos con la valoración de la naturaleza, biodiversidad, bienestar de la humanidad, aprecio por el planeta y sus recursos.

La intencionalidad pedagógica requiere de un equipo educativo que reflexione y tome decisiones respecto a cinco aspectos clave:



Enfoque pedagógico de los momentos de ingesta

Tal como se describe en el Cuaderno de educación inicial N°16, *Las interacciones: eje central de la educación y la sociedad*, la intencionalidad es la clave a partir de una experiencia de aprendizaje desarrollada en el jardín infantil. Debemos poner atención a nuestras interacciones. El quién es, cómo y qué dice o hace mientras interactúa con niños y niñas, hace una gran diferencia en lo que los niños y niñas aprenden de sí mismos, de otros y del mundo. Cada interacción tiene potencial para causar un impacto positivo en cómo los niños y niñas se sienten sobre sí mismos y sobre su aprendizaje, así como también qué aprenden y cómo lo aprenden.

En los momentos de ingesta es fundamental que el equipo pedagógico establezca interacciones positivas de alto nivel con los niños y las niñas, en un entorno de cuidado, respeto y confianza, favoreciendo de esta forma el proceso de aprendizaje y desarrollo integral de los niños y las niñas.

Al respecto, Jablon y Lighter-Jones destacan tres pasos para establecer interacciones positivas, denominadas como “interacciones poderosas”, puesto que “éstas pueden ayudar a moldear la arquitectura cerebral de los niños de formas que tienen implicancias para toda la vida”.¹⁰

PASO UNO:

Esté presente

Haga una pausa, sintonícese con usted mismo y el momento y considere cómo podría necesitar adaptarse para crear un ajuste “perfecto” con un niño o niña.

- ¿Realizo una pausa y me preparo?
- ¿Cómo me siento en este momento?
- ¿Cómo me puedo ajustar para adaptarme y conectar con el niño o niña?

PASO DOS:

Conéctese

Para fomentar la confianza y la seguridad, hágale saber a ese niño o niña que la ve, que está interesado en lo que hace, dice y piensa, y que quiere pasar tiempo con ella o él.

- ¿Permito que el niño y niña sepa que lo veo, que estoy interesado en lo que hace y que quiero pasar tiempo con él o ella?
- ¿Cuál es la reacción del niño o niña?
- ¿Cuál es su respuesta?

¹⁰ JUNJI, *Las interacciones: eje central de la educación y la sociedad*, Cuaderno de educación inicial N°16, Ediciones de la JUNJI, Santiago de Chile, 2022.

PASO TRES:

Amplíe el aprendizaje

Utilice su fuerte conexión con el niño o niña para ampliar sus conocimientos, habilidades, pensamientos, lenguaje y vocabulario.

- ¿Creo una condición óptima para enseñar y para que el niño o niña aprenda?
- ¿Intenciono actividades o sugiero actividades espontáneamente durante la experiencia?
- ¿Cómo puedo mejorar?

Como hemos dicho, todos los momentos de ingesta en las unidades educativas son una instancia pedagógica en la que se deben realizar acciones y experiencias permanentes para favorecer un contexto de buen trato y promover la participación activa y progresiva de niños y niñas.

Previo a los momentos de alimentación, el equipo educativo debe generar estrategias que contribuyan a disponer y anticipar positivamente a los niños y las niñas a esta instancia; realizar experiencias que motiven la ingesta y el aprendizaje y acompañar de acuerdo a las necesidades individuales de cada uno. Los aspectos por abordar principalmente son:

Intencionar el consumo de alimentos.

Promover la formación de hábitos alimentarios saludables.

Propiciar la formación de hábitos de higiene personal.

Favorecer Aprendizajes significativos en torno a la alimentación.

Intencionar el consumo de alimentos, mediante adultos atentos, sensibles y empáticos a las necesidades y particularidades de cada niño y niña en la ingesta de alimentos. Habrá que responder de manera pertinente y efectiva a las necesidades básicas de los párvulos y acompañar esta instancia según requieran, apoyando la progresiva autonomía, promoviendo la ingesta de las preparaciones y disponiendo diversos recursos pedagógicos. Fundamental será que niños y niñas cuenten con el tiempo que requieren para su alimentación (se sugieren aproximadamente 45 minutos dependiendo del número de preparaciones, autonomía, etc.).

Promover la formación de hábitos alimentarios saludables, utilizando como referencia los alimentos y preparaciones que se entregan en los jardines infantiles a través del Programa Alimentario de Párvulos (PAP) que considera las recomendaciones alimentarias del Ministerio de Salud (MINSAL) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se pueden fomentar, por ejemplo, aprendizajes respecto de la procedencia de los alimentos, del cuidado de los alimentos, las propiedades nutricionales, los beneficios del consumo, la buena utilización de los alimentos (evitar desperdicios), entre otros aspectos.

Propiciar la formación de hábitos de higiene personal asociados a los momentos de alimentación:

- Antes de consumir alimentos, niños y niñas realizan un adecuado lavado de manos y cara con agua y jabón.
- Después de alimentarse, niños y niñas lavan su cara y manos y cepillan sus dientes.

Favorecer aprendizajes significativos en torno a la alimentación, asumiendo el rol fundamental del equipo pedagógico como mediador de aprendizaje. “Esta invitación debe situarnos siempre desde la perspectiva de ser adultos aprendices que, en este camino de aprendizaje, van construyendo y deconstruyendo desde la reflexión pedagógica. Es la reflexión de la práctica la que va a permitir que podamos analizar y resignificar las estrategias que se están utilizando. Según las Bases Curriculares de la Educación Parvularia, las principales estrategias para ello son la escucha activa del o la educadora, el juego, el uso de preguntas movilizadoras, la curiosidad, el modelamiento, la verbalización detallada de sus acciones, guía y sugerencia de acciones, confrontación de distintos puntos de vista, planteamiento de hipótesis o problemas, el uso del error como instancia de aprendizaje”.¹¹

¹¹ JUNJI, Propuesta curricular institucional, op.cit.

Preparación del espacio educativo en los momentos de ingesta

Cualquier lugar y momento donde interactúen las o los educadores y párvulos, dentro o fuera del establecimiento, puede constituirse en un ambiente de aprendizaje. Las diversas experiencias que se suceden en ellos dan cuerpo y sustancia a estos ambientes.¹²

En Educación Parvularia el espacio educativo es concebido como un tercer educador, por lo que se debe tener conciencia e intencionalidad a la hora de disponer el espacio en momentos de alimentación, cautelando al menos los siguientes aspectos:

1.

Higiene del espacio y del mobiliario.

2.

Disposición del mobiliario.

3.

Ventilación (previa o durante, según se requiera).

4.

Ambiente tranquilo y armonioso (sin ruido ni distractores).

5.

Iluminación

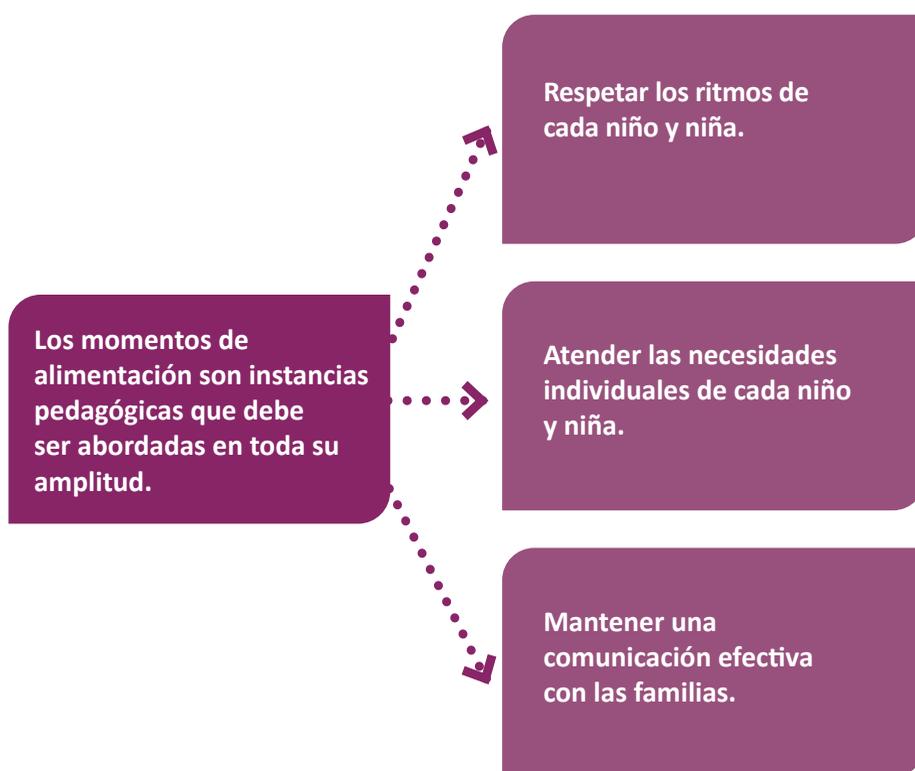
En espacios fuera del aula habrá que cautelar las condiciones climáticas y áreas sombreadas naturales o artificiales.

*Se debe promover y potenciar la participación de los niños y niñas en la **preparación del espacio educativo para la alimentación**, considerando sus características y nivel de desarrollo.*

¹² MINEDUC, *Bases Curriculares de la Educación Parvularia*, op. cit.

Organización del tiempo

Los equipos educativos deben resguardar el tiempo necesario para que cada niño y niña consuma los alimentos y preparaciones entregados en los establecimientos, respetando sus propios ritmos, necesidades e individualidades, todo esto en un contexto de buen trato. Se sugiere 45 minutos para la ingesta de alimento y en ello será esencial que el equipo educativo conozca a los niños y niñas que conforman el nivel y mantengan comunicación efectiva y permanente con la familia en torno a la alimentación de los párvulos.



Rol del equipo pedagógico

Como se ha dicho, las instancias de alimentación requieren adultos atentos, sensible y empáticos a las necesidades de cada niño y niña. Ello implica asistir y acompañar según requiera cada cual y apoyar la progresiva autonomía. Implica también reconocer que el educador es el puente para que el niño o niña alcance niveles crecientes de aprendizaje, superiores a los que podría lograr por sí solo. Debemos estar conscientes de lo que decimos y cómo lo hacemos, pues la comunicación verbal y no verbal negativa de adultos frente a determinados alimentos o preparaciones, podrían influir desfavorablemente en los niños y niñas respecto de su aceptación y percepción. Debemos enfocarnos siempre en promover y propiciar la alimentación saludable en la unidad educativa.

Una característica esencial de los primeros seis años de vida es la dependencia y la necesidad de niños y niñas de tener a otros que colaboren en la satisfacción de sus necesidades. Esta mayor dependencia, propia de la primera infancia, exige que las relaciones de buen trato sean un elemento que necesariamente tendrá que considerarse en el desarrollo de una Educación Parvularia integral, respetuosa y de calidad. De esta manera, se asegura al niño y niña la protección y cuidado necesarios para su bienestar e interés superior, como sujetos con derecho y protagonistas de los contextos en los que se desenvuelven.¹³

Importancia de la comunicación con las familias y/o cuidadores

En los fundamentos de la Educación Parvularia, las Bases Curriculares distinguen la labor educativa conjunta que considera a la niña y el niño como miembros de una familia inserta en un medio social y cultural. En este mismo sentido, la Junta Nacional de Jardines Infantiles, desde sus inicios hace más de 50 años, reconoce a las familias como los principales protagonistas del cuidado, protección, educación y socialización de sus hijos, es decir, como gestores fundamentales de su proceso educativo.¹⁴

Por lo tanto, valorar el involucramiento de las familias en la educación de niños y niñas constituye para la Educación Parvularia una ventana de oportunidades que permite generar interacciones positivas de afecto, relación, aprendizaje y desarrollo, donde se potencien las interacciones en los procesos educativos,

¹³ JUNJI, *Propuesta curricular institucional*, op.cit.

¹⁴ JUNJI, *Estrategias para afianzar la articulación y comunicación con las familias*, Santiago de Chile, 2020.

las competencias y saberes de las mismas familias, reconociendo entre otros aspectos los roles y los compromisos entre las partes.¹⁵

La comunicación efectiva y coordinación permanente con las familias es fundamental, dado que entre otros aspectos promueve la confianza y, por lo tanto, la colaboración y buenas relaciones entre ambas partes, lo que propicia la definición de acciones conjuntas y colaborativas que contribuyan a favorecer el bienestar integral de niños y niñas y prevenir enfermedades asociadas a la alimentación y a la malnutrición (riesgo a desnutrir, desnutrición, sobrepeso, obesidad, etc.).

La evidencia internacional es consistente en la relevancia de padres y cuidadores en la promoción de una conducta alimentaria saludable y la condición nutricional de niños y niñas. Si bien la conducta alimentaria es compleja y multideterminada, existe acuerdo en la importancia de variables socio-ambientales, en las que la familia y/o cuidadores tienen un rol central, especialmente en los primeros años de vida. En este contexto, identificar la influencia de madres, padres y cuidadores directos, puede ayudar a la comprensión de la alimentación infantil, así como contribuir a generar estrategias efectivas para estimular una ingesta saludable en los niños, especialmente en edades tempranas.¹⁶

En este sentido, la parentalidad alude a la influencia de los padres en el desarrollo infantil e implica las actividades ejercidas por padres y madres para cuidar a sus hijos y apoyar su desarrollo físico, intelectual, emocional y social. En relación con la alimentación y la conducta alimentaria de los niños y niñas, esta influencia ha sido nominada como “prácticas parentales de alimentación” o todas aquellas conductas o estrategias que los padres emplean para influir sobre la alimentación de sus hijos.¹⁷

Conocer a los niños, niñas y a sus familias en temas relacionados con la alimentación nos permite aproximarnos a sus creencias, valoración de la alimentación, hábitos alimentarios, entre otros antecedentes que, sin duda, ayudarán a aunar acciones entre el equipo educativos y las familias que permitan

¹⁵ *Ibíd.*

¹⁶ Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología, “Actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil: una revisión de la literatura”, Vol. 47, *Revista Chilena de Nutrición*, 2020.

¹⁷ *Ibíd.*

avanzar en la ingesta de los alimentos, formación de hábitos de alimentación saludables y hábitos higiénicos asociados a la alimentación en niños y niñas.

Es muy importante tener presente que el modelado de las conductas alimentarias de las madres y/o adultos cuidadores son una influencia directa en el comportamiento alimentario de sus hijos e hijas. Al respecto, la ingesta de los madres, padres y adultos significativos ha sido asociada de manera directa a la de los niños y en ello es posible distinguir un modelado activo, especialmente de alimentos saludables y otro modelado no intencionado de consumo de alimentos no saludables.¹⁸

Aspectos relevantes para recordar e intencionar en los momentos de alimentación en la unidad educativa

- Recordar y fortalecer el rol mediador del adulto en las horas de ingesta, el que debe estar atento a visualizar y responder receptivamente a las necesidades individuales de cada niño y niña.
- Resguardar que cada niño y niña tenga el tiempo adecuado para consumir los alimentos y preparaciones, respetando sus propios ritmos e individualidades.
- Asistir la alimentación de los niños y niñas que lo requieran (independiente de su edad) y acompañar esta instancia con especial atención, empatía y buen trato.
- Es esperable que en un comienzo la niña o el niño pueda rechazar un alimento nuevo, por lo que se debe continuar ofreciendo repetidamente en el tiempo, sin forzar, para que tenga la oportunidad de conocerlo e ir aceptándolo paulatina y progresivamente. Aquí es fundamental la comunicación y coordinación con la familia, para que pueda apoyar en el hogar la tolerancia e ingesta de los nuevos alimentos.
- El ambiente de alimentación debe ser armonioso y sin distractores, sobre todo cuando se está incorporando un sabor, textura, consistencia o alimento nuevo (ejemplo de progresión en la consistencia de la alimentación: en nivel sala cuna menor, el niño/a ingresa en marzo con tipo alimentación consistencia papilla y a través del año de acuerdo con su desarrollo va transitando a molido, semi molido, etc.).

¹⁸ *Ibíd.*

- Mantener horarios regulares de alimentación, lo que contribuye a satisfacer las necesidades fisiológicas de alimentación y de formación de hábitos.
- Resguardar que el periodo de alimentación en las unidades educativas se desarrolle en un contexto bien tratante, libres de estrés y presiones de tiempos.
- Desde el enfoque de la alimentación perceptiva,¹⁹ se sugiere que los adultos durante los momentos de alimentación de los niños y niñas:
 - Eviten mostrar expresiones faciales, verbales y reacciones emocionales negativas en los momentos de la comida.
 - Propicien ambientes tranquilos y diálogos con los niños y niñas sobre los gustos y tipos de comida preferidas.
 - Aprovechen estas instancias para conversar sobre la importancia de alimentarse saludablemente, abordando, por ejemplo, conversaciones respecto de las características, origen y propiedades de los alimentos que se están consumiendo, entre otras.
- Informar a las familias respecto de la ingesta diaria de los alimentos en el jardín del niño o niña, realizando precisiones al respecto si se requiere, utilizando, por ejemplo, la libreta de comunicaciones para ello.
- Mantener comunicación permanente con las familias para conocer a los niños y las niñas y su entorno familiar; en lo que respecta alimentación de los niños y niñas en el hogar, creencias familiares, entre otros aspectos. Esta información es valiosa para entender y atender pertinentemente las necesidades de cada niño o niña.
- Socializar con las familias las características técnicas del programa alimentario que se entrega en la unidad educativa, acotado al nivel al que asiste el niño o niña.²⁰
- Socializar con las familias o cuidadores la importancia que tienen en la formación de hábitos saludables en los niños y niñas, considerando no sólo lo declarativo, sino desde las decisiones y prácticas cotidianas en alimentación, de los beneficios de otorgar estructura, en forma de rutinas modelado una conducta alimentaria sana, entre otros aspectos.

¹⁹ La alimentación perceptiva o receptiva es una práctica que implica una relación de reciprocidad entre el niño y su cuidador durante la alimentación. Se trata de un estilo de alimentación activa, en la cual el padre o cuidador se involucra con un comportamiento positivo con el niño, mientras alienta y toma en consideración los intereses del niño durante los tiempos de comida.

²⁰ Tipos de alimentos, consistencia, frecuencia, tipo de preparaciones, etc., a fin de que ellos también puedan favorecer en los hogares una ingesta progresiva de los alimentos y preparaciones recibidas en el jardín infantil.

Principales medidas preventivas de higiene y seguridad en momentos de alimentación

En los momentos de alimentación, así como en otras instancias, se deben tener presentes determinadas medidas preventivas que resguarden la seguridad de niños y niñas. A continuación, se describen algunas que se encuentran definidas en el manual *Protocolos de seguridad y cuidado infantil de JUNJI*.

- El proceso de alimentación es una instancia educativa integral, cuya planificación debe estar orientada a favorecer la formación de hábitos saludables de higiene y alimentación de los niños y niñas, así como el autocuidado y la prevención de accidentes.
- Se deberán tener presentes los antecedentes relacionados con la salud de los párvulos, según certificado médico, para entregar una alimentación especial a los niños y niñas que lo requieran (alergias alimentarias, intolerancias alimentarias, etc.), información que debe estar registrada en el tablero técnico de la sala de actividades para conocimiento de todo el equipo del nivel y el resguardo de la correcta entrega de la alimentación a cada niño o niña.
- Para evitar confusiones en su entrega, la alimentación especial de niños y niñas deberá ser rotulada (nombre completo y nivel) por el personal manipulador antes de ser llevada al espacio donde será consumida.²¹
- El personal auxiliar debe realizar la limpieza y sanitización de las mesas donde se dispondrá la alimentación.²²
- Antes de iniciar la alimentación con los niños y niñas, el equipo técnico debe ordenar el espacio y disponer el mobiliario necesario para permitir la comodidad de los párvulos y la circulación entre las mesas.
- En todos los momentos previos a la alimentación, ya sea desayuno, almuerzo, onces o colación, la educadora o técnico responsable debe invitar a los niños y niñas a lavarse la cara, manos, secarse con toalla de papel y ayudar a quienes lo requieren.
- El personal que entrega la alimentación a los párvulos también debe lavarse las manos, además de cubrir su cabello con un turbante o pañuelo y usar pechera exclusiva para esta actividad. En contexto de

²¹ JUNJI, *Orientaciones Programa Alimentación de Párvulos (PAP)*, Departamento de Calidad Educativa, Santiago de Chile, 2022.

²² JUNJI, *Manual de procedimientos de higiene para unidades educativas*, Ediciones de la JUNJI, Santiago de Chile, 2015.

emergencias sanitarias, se deberán implementar las medidas que correspondan y se requieran.

- La llegada de la alimentación a la sala debe ser organizada para evitar el apilamiento de jarros, pocillos y/o bandejas en los muebles que pueden volcarse y provocar accidentes.
- Antes de entregar la alimentación a los niños y niñas, un adulto debe comprobar que la temperatura de la alimentación sea adecuada, es decir, cercana a la temperatura del cuerpo (37°C). Para ello se debe usar una cuchara limpia, distinta a la de los niños y niñas.
- No se deben soplar los alimentos ni probarlos con la cuchara de los niños, debido a que se corre el riesgo de infecciones.
- En el nivel sala cuna habrá que tener especial cuidado con la consistencia de la alimentación, que debe ser papilla o blanda según la edad y desarrollo del párvulo. Además, se debe ofrecer una pequeña cantidad de alimento cada vez, conforme a la edad del niño y niña, de modo que pueda manejar el bolo en su boca.
- La entrega de los alimentos para cada niño y niña y la ingesta de alimentos debe ser tranquila, ordenada, considerando esta instancia como una experiencia de aprendizaje.
- Durante la alimentación, habrá que observar que los niños y niñas mastiquen bien los alimentos, usen la cuchara, mantengan medidas de higiene (no intercambiar cucharas, usar servilleta) y mantener un estado de alerta ante el riesgo eventual de asfixia con alimentos.
- En el caso de aquellos niños y niñas que tengan restricciones o adecuaciones alimentarias, por ejemplo, por alergias alimentarias, intolerancias alimentarias, entre otros, se deben tomar los resguardos para evitar contaminación o ingesta de alimentos o preparaciones que no correspondan, a fin de evitar daños o complicaciones de salud de niños y niñas.
- No se debe apurar a los niños y niñas en la ingesta de alimentos ni obligarlos a comer todo si no lo desean, para evitar atoramiento, conductas de rechazo, o vómito; se debe conversar con la familia las situaciones de niños con inapetencia frecuente.
- Los niños y niñas que toman mamadera no deben alimentarse en la cuna, y si se duermen en los brazos del adulto mientras toman el biberón, se debe suspender la alimentación, dejarlo en su cuna y alimentarlo en otro momento.
- Los niños y niñas no deben estar acostados o semisentados para recibir

los alimentos. La niña o el niño debe estar sentado, con apoyo corporal seguro y con sus manos descubiertas.

- En el caso de que el niño se alimente con leche materna, es necesario utilizar los recintos habilitados para el amamantamiento (sala de amamantamiento y control salud). Si se recibe la leche materna extraída de una madre para su hijo, se deben cumplir las instrucciones específicas vigentes relacionadas con almacenamiento, etiquetado y conservaciones.
- Si el niño se alimenta con mamadera, habrá que observar que trague la leche en forma pausada. Nunca habrá que dejarlo solo con la mamadera.
- A medida que los niños y niñas finalizan la alimentación, la vajilla utilizada debe ser ubicada en un lugar seguro para prevenir volcamiento a la espera de su retiro.
- Al término de esta actividad se organiza la ida de los niños al servicio higiénico en pequeños grupos para evitar empujones o caídas.
- Finalmente, la sala de actividades se limpia, ventila y ordena para la actividad siguiente. Las mesas se limpian y sanitizan para el uso en actividad siguiente.

FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

¿Qué entendemos por hábitos? Con origen en el término latino *habitus*, “hábito” es un concepto con múltiples acepciones referido a vestimenta o uniforme que un sujeto utiliza de acuerdo con su condición o estado; sin embargo, el uso más usual está asociado a la costumbre o rutina que se adquiere a partir de repetir conductas similares.

Al respecto, la Real Academia de la Lengua Española (RAE) define “hábito” como el modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes u originado por actitudes o formas de comportamientos, los cuales se convierten en conductas o aprendizajes que se mantienen en el tiempo y que tendrán efectos negativos y positivos, tendencias instintivas.

Específicamente, los hábitos alimentarios podrían definirse como el comportamiento más o menos consciente, colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo, que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres y que está influido por múltiples factores, sociales, económicos, culturales, entre otros.

En nuestro rol educativo y garante de derechos, sin lugar a duda el equipo docente en primera infancia tiene un rol fundamental en los aprendizajes y cuidado de los niños y niñas, por lo que es importante acompañar, mediar, asistir y apoyar a los párvulos en acciones que son necesarias para favorecer su desarrollo pleno, aprendizajes y bienestar integral: alimentación, cepillado de dientes, higiene en control de esfínter, otros. Respondiendo al interés superior de la infancia, en un marco de derechos garantizados, atendiendo a las necesidades y teniendo especial consideración por las necesidades y características individuales de cada niño y niña, se debe favorecer el progresivo desarrollo de su autonomía en coordinación con las familias y cuidadores.

Para que lo anterior ocurra, los equipos educativos, las familias y/o cuidadores comparten el desafío humano, amoroso y ético que es educar, vinculándose afectivamente en un trabajo colaborativo y comprensivo del contexto familiar.

La primera infancia es una etapa fundamental para adquirir hábitos saludables, dado que niñas y niños empiezan a aprender sobre sí mismos y el mundo que los rodea. Es precisamente durante estos años en los que comienzan a desarrollar muchos de los hábitos de alimentación, higiene, juego, movimiento, relaciones sociales y cuidado personal que los acompañarán a lo largo de sus vidas. Una de las prioridades de la promoción de hábitos de vida saludable en los niños y niñas es fomentar la alimentación saludable, vida activa, higiene y cuidado de la salud. Esta promoción es una tarea conjunta entre todos los actores de la comunidad educativa en colaboración con los equipos asesores territoriales y en estrecho vínculo con las familias y cuidadores, de forma de dar sostenibilidad a las acciones que se instalen en este contexto.²³

²³ JUNJI, *Propuesta curricular institucional*, op.cit.

Es fundamental que los equipos educativos:



Observen, analicen y reflexionen de manera permanente sobre la importancia de las instancias de alimentación.



Incorporen rutinas básicas vinculadas a la alimentación y permanezcan sensibles a las necesidades personales de los niños y las niñas.



Organicen el espacio educativo para la alimentación; un espacio cómodo, confortable, ambientado, que permita la libre circulación, donde cada niño y niña pueda alimentarse y sea asistido y apoyado en su ingesta por un adulto.



Incorporen en las estrategias pedagógicas la transmisión de pautas alimentarias de las familias.



Fortalezcan la práctica de estrategias pedagógicas que apunten a mejorar la ingesta de niños y niñas, a promover la independencia y autonomía progresiva y contenidos de alimentación saludable.

- El equipo educativo, en conjunto con las familias, debe observar, analizar y reflexionar permanentemente sobre las instancias de alimentación de niños y niñas, las condiciones de ambiente físico y las interacciones que se promueven.
- Incorporar rutinas básicas vinculadas a la alimentación, sensible a las necesidades personales de los niños y las niñas, considerando que, en ocasiones, las condiciones que se ofrecen en las unidades educativas difieren de su contexto familiar.
- En caso de requerir adecuaciones alimentarias por patologías asociadas a la alimentación de los niños y niñas y/o las familias presentan preferencias alimentarias, la unidad educativa debe comunicar la información a la asesora nutricionista territorial que acompaña dicha unidad para que gestione las acciones según corresponda y proceda.
- El equipo educativo, en conjunto con los niños y niñas, debe organizar el espacio educativo para las instancias de alimentación. Se debe generar un espacio cómodo, confortable, ambientado, que permita la libre circulación y el resguardo de los ritmos individuales de alimentación, donde cada niño y niña pueda alimentarse de forma cómoda y grata en su espacio, sea asistido y apoyado en su ingesta por un adulto, de acuerdo a su nivel de desarrollo y autonomía.
- Las familias, como adultos significativos de los párvulos, tienen un rol fundamental en la educación y transmisión de pautas alimentarias, las que deben ser incorporadas a las estrategias pedagógicas.
- Las unidades educativas deben incorporar y/o fortalecer la práctica de estrategias pedagógicas que apunten a mejorar la ingesta de niños y niñas, a promover la independencia y autonomía progresiva en las prácticas de alimentación y la incorporación de contenidos educativos relacionados con la alimentación saludable.

CONSIDERACIONES SOBRE INGESTA EN PERÍODOS DE ADAPTACIÓN O FAMILIARIZACIÓN

Una característica esencial de los primeros años de vida es la dependencia y la necesidad de los niños y las niñas de tener a otros que colaboren en la satisfacción de sus necesidades. Esta mayor dependencia, propia de la primera infancia, exige que las relaciones de buen trato sean un elemento que necesariamente tendrá que considerarse en el desarrollo de una Educación Parvularia integral, respetuosa y de calidad.²⁴

Las familias en la JUNJI son consideradas el pilar principal dentro del proceso de formación inicial de niños y niñas por ser la primera y fundamental educadora de sus hijos. En este contexto, la JUNJI concibe la Educación Parvularia como un proceso participativo donde abre y privilegia espacios de participación, relación, opinión e intercambio de ideas para que, junto a las familias y la comunidad, se dialogue y se tomen acuerdos que favorezcan una propuesta educativa enriquecida a partir de un proceso evaluativo conjunto. En esta misma línea, la JUNJI reconoce a las familias como los principales protagonistas del cuidado, protección, educación y socialización de sus hijos, es decir, como gestores fundamentales de su proceso educativo.

La comunicación efectiva y coordinación con las familias en este aspecto resulta fundamental, a fin de establecer acciones conjuntas y colaborativas que permitan avanzar en la ingesta de las preparaciones y la formación de hábitos de alimentación saludables, aunando acciones que contribuyan a favorecer el bienestar integral de niños y niñas.

Los periodos de adaptación o familiarización de los niños y niñas no sólo están supeditados a un período específico del año, sino que también a aquellos que por diversas circunstancias el niño o niña ha discontinuado (han

²⁴ *Ibíd.*

interrumpido) el proceso y se reincorpora nuevamente a las experiencias educativas en contexto de jardín infantil. Este periodo tiene como base las acciones previas de comunicación y coordinación del equipo educativo con las familias, lo que permite iniciar un proceso en el marco de confianza y respeto mutuo.

En el caso de los niños y niñas de sala cuna, es esencial la respuesta sensible de los adultos a sus necesidades y características individuales y colectivas a partir de la lectura de sus señales (verbales y no verbales) para así darles una respuesta pertinente y oportuna que les haga sentirse visibilizados, acogidos y seguros en este ambiente.

Para los niños y niñas de niveles medios, lo fundamental será fortalecer los vínculos afectivos con los adultos y también con sus pares y promover conversaciones en las que el adulto escuche atentamente, respete y valide sus ideas y sentimientos, aclare sus dudas y dé la información y explicaciones que los párvulos necesiten.

Si se observan sentimientos de ansiedad, inseguridad o temores, es importante compartirlos con la familia o cuidadores, para definir en conjunto la forma de acompañar durante este período.

Respecto a los niños y las niñas que puedan presentar dificultades para aceptar los alimentos que se entregan en la unidad educativa a través del Programa Alimentario del Párvulo (PAP) o que presentan selectividad de éstos, se sugiere además considerar lo siguiente:

- La alimentación y la incorporación de nuevos alimentos en los niños y niñas lactantes y párvulos es progresiva, requiere apoyo, constancia y atención por parte de los adultos, todo en un contexto bien tratante.
- Retroalimentar a las familias de aquellos aspectos observados en la unidad educativa que preocupan y afectan al niño o niña, acordando acciones conjuntas entre la casa y el jardín infantil (mantener registro de ello para su seguimiento), etc.
- Propiciar acuerdos de colaboración con las familias de los niños o niñas (dejando registro de ello) y realizar seguimiento en pro del avance progresivo de la ingesta de alimentos en las unidades educativas.

- Realizar seguimiento periódico de ingesta y de los acuerdos con las familias de los niños o niñas que se identifican con baja o nula ingesta en la unidad educativa.
- Si en caso de que tras el desarrollo sistemático de estrategias pedagógicas y con las familias persisten niños o niñas sin aceptar ningún alimento en la unidad educativa, en resguardo de su bienestar la directora o encargada puede evaluar en conjunto con las familias correspondientes otras acciones como la participación de algún integrante de la familia durante las horas o momentos de ingesta para apoyar y asistir el período de alimentación del niño o niña, según correspondan.

Muchas de las acciones o estrategias antes descritas dicen relación con la comunicación, conocimiento y colaboración entre el equipo educativo y las familias. Por ello, nos parece pertinente hacer mención de lo indicado en el documento *Estrategias para afianzar la articulación con las familias*, sobre por qué es necesario, importante y beneficioso el proceso de comunicación con ellas:

- Porque es importante que las familias tengan la posibilidad de conocer, comprender y compartir los objetivos que guían el trabajo educativo en el jardín infantil y llevar a cabo un trabajo colaborativo con el equipo de la unidad educativa.
- Porque las unidades educativas necesitan conocer el quehacer de los niños y niñas en su hogar y algún acontecimiento relevante que les afecte en su contexto familiar, para otorgar un “servicio educativo” oportuno y pertinente a sus necesidades.
- Porque favorece el involucramiento de la familia en la construcción del proyecto educativo y un trabajo colaborativo en tareas y actividades que se propongan.
- Porque mantener canales de comunicación abiertos permite anticipar posibles conflictos y facilitar la resolución de éstos en caso de que se den.
- Porque facilita la posibilidad de proporcionar apoyo a las familias en temas educativos y asesorarlos o acompañarlos desde un punto de vista profesional.
- Porque las niñas y los niños aprenden y se desarrollan en el seno de una familia, construyendo aprendizajes que les permiten vincularse con su entorno, respondiendo a su cultura de pertenencia y forjando, a la vez, su identidad, autoestima y sentido como personas.

El primer encuentro entre la familia y el equipo educativo cimentará las bases para el establecimiento de los primeros vínculos de confianza, muy necesarios para la construcción de aprendizajes en niñas y niños. La forma como hablamos y atendemos a las familias, la forma de comunicarnos (oral y corporalmente) el modo en que las recibimos y acogemos en la puerta del establecimiento e invitamos a conocer el proyecto educativo institucional, marcará la diferencia. Todas las familias, sin distinción, merecen un trato amable, de respeto y diligente como integrantes de la comunidad educativa. Es fundamental favorecer y mantener la comunicación entre las familias y el equipo educativo del jardín infantil, ya que propicia la confianza y, por tanto, la colaboración y buenas relaciones entre ambos.²⁵

Asimismo, deberíamos promover la corresponsabilidad de madres y padres en la crianza, en igualdad de género, para brindar las mismas oportunidades de desarrollo a los hijos e hijas, evitando diferencias o preferencias que sean discriminatorias.

CELEBRACIONES EN LAS UNIDADES EDUCATIVAS

Al analizar los componentes de la alimentación saludable, es ineludible abordar las celebraciones que, por distintos motivos, se realizan durante el transcurso del año en unidades educativas, pues es sabido que éstas en general se vinculan con algún tipo de alimentación, por el carácter simbólico que representan.

En este sentido, alimentarse es algo más que una actividad cotidiana necesaria para la supervivencia. En efecto, la alimentación humana es algo más que la mera satisfacción de necesidades corporales. Lo denota, nuestro variado vocabulario

²⁵ JUNJI, *Reconociendo a las familias: el valor de la diversidad*, Serie Hojas para el jardín, Ediciones de la JUNJI, Santiago de Chile, 2016.

para referirnos a lo mismo. Comer es algo más que comer: es degustar, devorar, saborear, paladear, catar. Si las personas disponemos de tantos sinónimos para designar lo mismo es porque, en el fondo, no se trata siempre de lo mismo.

El carácter simbólico de la alimentación

La comida, por muy simple que pueda ser, siempre tiene una significación simbólica para nosotros. Lo que se come y cómo se come nunca es un acto neutro de alimentación sino algo que incluye determinadas significaciones, que pueden cambiar, que se comparten en una misma cultura o en los grupos sociales. Hay maneras muy diversas de comer, tanto por lo que se refiere a los recursos de los que disponemos como por el significado que tiene para cada uno, significados que no son coincidentes sino diversos, como las culturas del mundo, como las personas. Nuestra cultura gastronómica —qué, cómo, con quién, por qué comemos— resulta de una pluralidad de motivos culturales, sociales e históricos.

Cuando el ser humano come, no sólo se introduce alimentos por la boca para asegurar su supervivencia y procurar los nutrientes necesarios, sino que realiza una actividad en la que están inscritas muchas experiencias de carácter social y cultural. De alguna manera, se podría decir que comemos sentido y significación, incluso en donde no se tiene esa pretensión.

La alimentación humana es extraordinariamente plural en significaciones. En este contexto, puede decirse que el ser humano no es tanto lo que come sino fundamentalmente lo que quiere hacer con lo que come, ser éste o aquel. No sólo comemos, sino que, al comer, voluntaria o involuntariamente, nos expresamos más allá de la comida. Comer remite a modas sociales, a desarrollos históricos, a sensibilidades individuales, a pertenencias sociales, a roles sociales y situaciones específicas. Todos los actos que se relacionan con la comida son símbolos con una gran fuerza comunicativa. Con cada acto de comer se introducen significaciones en el mundo, de forma que cada alimentación es también algo simbólico.²⁶

²⁶ No es posible hablar del valor simbólico de la comida sin introducir una advertencia previa. Según informes de 2020 de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), hay en el mundo 850 millones de personas que pasan hambre y mueren 24.000 al día como consecuencia de la mala alimentación. Esto quiere decir que donde domina el hambre casi todas las reflexiones que se puedan hacer acerca del simbolismo de la comida son completamente irrelevantes. Pese a esta advertencia, cabe mantener que la comida, allí donde se han cubierto las necesidades mínimas de la supervivencia, tiene una enorme fuerza simbólica.

La comida puede ser y es un medio de comunicación, una actividad con significación que también es escenificada de diversas maneras, según el significado que se le quiera otorgar: puede ser algo importante o funcional, cotidiano o extraordinario.

Por este motivo, es importante analizar el carácter simbólico de las celebraciones que se desarrollan en las unidades educativas y las características de los alimentos que consumen los niños y las niñas en esas ocasiones, respecto a su origen, cantidad, calidad, aportes nutricionales e incluso en el momento en que estos son consumidos.

Asimismo, es fundamental reconocer que las celebraciones en los jardines infantiles están relacionadas a fechas culturalmente relevantes que se vinculan con costumbres, juegos y etc. Por ello es necesario indagar y relevar el verdadero sentido, pertinencia y valor educativo de las mismas.

En caso de que la unidad educativa considere dentro de su planificación realizar alguna celebración, ésta debe enriquecer el proceso educativo y relevar los énfasis curriculares institucionales como ejes centrales de la acción pedagógica que sitúa a los niños y niñas al centro del proceso educativo y reconoce sus derechos, características y particularidades, asumiendo la diversidad como un valor que guía una educación de calidad. Ahora bien, las celebraciones en los jardines infantiles no deben estar centradas en la comida, sino en las experiencias que se pueden ofrecer a los niños y niñas a través, por ejemplo, del juego.

Asimismo, las celebraciones deben resguardar el normal funcionamiento de las unidades educativas, en cuanto a intencionalidad pedagógica, bienestar de los niños y niñas, horarios de entrada y salida de los niños y las niñas, horarios y entrega de alimentación del programa alimentario, cumplimiento de protocolos y normativas de higiene, seguridad y ley sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad.

Independiente al del motivo para celebrar, es fundamental en la unidad educativa:



Identificar, seleccionar y organizar las celebraciones pertinentes y con enfoque saludable:

De acuerdo a su realidad y si así lo determina, cada unidad educativa podría determinar las celebraciones que se realizarán durante el año, considerando la pertinencia y significado que tiene para esa comunidad en particular. Es fundamental que éstas sean:

- Definidas con la participación de los niños y niñas, equipos educativos, familias y comunidad.
- Identificadas desde el motivo y origen genuino de su significado para la comunidad y en especial de la importancia para el proceso educativo de los niños y las niñas.
- Declaradas en la organización de la unidad educativa, en el Proyecto Educativo Institucional (PEI) y en las planificaciones propias de los niveles y aulas.
- Comunicadas oportunamente a las familias y la comunidad, respecto a fechas, horarios y otros.
- En atención a que en las unidades educativas los momentos de alimentación establecidos son cada 3,5 horas aproximadamente, no se

requiere de entrega de alimentos en horarios intermedios, por lo que **excepcionalmente** se podría planificar la experiencia educativa con **una pequeña degustación de alimentos saludables** (frutas o verduras) vinculados al motivo de la celebración, resguardando todas las medidas de higiene, manipulación de alimentos y seguridad, a fin de evitar enfermedades transmitidas por alimentos u otros. Se recuerda que no se deben disponer alimentos no saludables o con sellos altos en... (calorías, azúcares, sodio y grasas saturadas), en concordancia con la Ley N° 20.606.²⁷

Planificar juegos y experiencias lúdicas a realizar:

Las celebraciones aluden a la cultura e historia de los grupos humanos, por lo que resulta fundamental que los juegos y experiencias para el aprendizaje permitan potenciar en los niños y las niñas las habilidades, actitudes y conocimientos que les permitan comprender y apreciar la dimensión social y cultural de su contexto.

- Seleccionar los juegos y experiencias lúdicas de manera participativa, colaborativa, de interés y significativos para los niños y las niñas
- Promover las interacciones positivas, la identidad y singularidad de cada niño y niña, potenciar su protagonismo y aprendizajes en un ambiente de bienestar y buen trato.
- Fomentar que se reconozcan y valoren la riqueza de la diversidad lingüístico-co-cultural, natural y espiritual.
- Procurar que se valoren y releven la comunidad local respecto al contexto físico, cultural y natural de la unidad educativa, estableciendo redes y alianzas colaborativas con la comunidad para el fortalecimiento de los procesos pedagógicos.

²⁷ Ley N° 20.606 sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad.

APORTES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS APRENDIZAJES

Hoy en día existe pleno consenso sobre la importancia de los primeros años de vida en un individuo. De ahí la relevancia de la educación inicial para el desarrollo humano, social y cultural de un país. Esto define los principios orientadores del quehacer técnico pedagógico, que considera al niño y niña como “sujetos de derecho y protagonistas centrales del trabajo educativo”. Uno de esos derechos es a recibir una alimentación sana, adecuada y de calidad.

Desde hace décadas existen múltiples estudios acerca de la relación de la calidad de la alimentación y nutrición con el desarrollo cerebral. Los progresos recientes en el campo de la neurociencia aportan nuevos datos sobre el desarrollo cerebral durante esta etapa de la vida. Gracias a ellos, sabemos que en los primeros años, el cerebro de los bebés forma nuevas conexiones a una velocidad asombrosa, según el Centro para el Niño en Desarrollo de la Universidad de Harvard, más de 1 millón cada segundo, un ritmo que nunca más se repite.

Durante el proceso de desarrollo cerebral, los genes y las experiencias que viven —concretamente, una buena nutrición, protección y estimulación a través de la comunicación, el juego y la atención receptiva de los cuidadores— influyen en las conexiones neuronales. Esta combinación de lo innato y lo adquirido establece las bases para el futuro del niño.²⁸

²⁸ UNICEF, *Desarrollo de la primera infancia*, 2017. Visto en: <https://www.unicef.org/es/desarrollo-en-la-primera-infancia>.

Las carencias nutricionales en la primera infancia causan un retraso del crecimiento que afecta a casi un cuarto de todos los niños y niñas menores de 5 años.

Los riesgos asociados a la pobreza —como la desnutrición y el saneamiento deficiente— pueden causar retrasos en el desarrollo e impedir el progreso escolar.

Nutrición y desarrollo del niño y la niña

Los primeros años de vida de un niño o niña son fundamentales, ya que en esta etapa se produce el mayor desarrollo y crecimiento. Una nutrición y estimulación adecuada, genera una abundancia de desarrollo neuronal, lo que genera circuitos cerebrales que van formando las áreas del intelecto.

El niño o niña cuando nace desarrolla rápidamente su capacidad sensorial; así logra adaptarse al medio a través de su cuerpo. El desarrollo motor avanza del centro a la periferia del cuerpo, de modo que, la estabilidad que el niño o niña posee al sentarse es importante en el progreso de las competencias para iniciar la alimentación complementaria.

La correcta posición para comer es con el niño o niña sentado, con caderas hacia atrás, tronco en la línea media y cabeza en control sobre el tórax. Por otro lado, el desarrollo motor oral, de los labios, las mejillas y la lengua requiere estabilidad de la mandíbula y de la pelvis.

El aprendizaje es un proceso neuronal y la manifestación motriz es la expresión de ese proceso producido en las áreas corticales de la motricidad, siempre desde los movimientos más gruesos y globales, a los más finos y específicos.

La adquisición de la pinza digital, así como de una mejor coordinación óculo-manual (la coordinación de la mano y el ojo) constituyen uno de los objetivos principales para la adquisición de habilidades de la motricidad fina. El aprendizaje motor de la alimentación, del cepillado dental u otro de cualquier categoría psicomotora, es un tipo de aprendizaje que permite un incremento en el rendimiento motor de la motricidad fina, gracias a la práctica, a la experiencia y a la percepción que de ella obtenemos. Parte de estos aprendizajes se adquieren desarrollando la autonomía en el proceso de ingesta, que permite a los niños y niñas ir ejercitando y afinando estas habilidades.

Alimentación en el niño y la niña menor de 4 años



Existe evidencia de que los mil días de vida (desde la concepción hasta aproximadamente los 2 años) juegan un papel preponderante en el desarrollo físico, intelectual y emocional de la salud futura del niño y la niña, donde el entorno ambiental, como la nutrición y la interacción del bebé con la madre u otra figura significativa, los cuidados de la salud, higiene y educación, son factores esenciales para su desarrollo. La salud es un capital acumulativo donde el resultado de cada etapa depende del cuidado puesto en las etapas anteriores. Desde esta mirada, es importante proteger la etapa que sigue, es decir niños de 2 a 5 años que presentan características particulares en el área del crecimiento y desarrollo. Por ello, la Educación Parvularia es reconocida como un pilar fundamental para la formación del desarrollo humano y la JUNJI, de acuerdo a su misión y su compromiso con la infancia, acoge las propuestas intersectoriales que van en beneficio de los niños, niñas y sus familias, con la garantía de disponer de un equipo asesor multidisciplinario.

Las Bases Curriculares de la Educación Parvularia plantean como uno de sus ejes centrales el desarrollo de estilos de vida saludables, eje que ha sido un énfasis curricular de la gestión institucional en función del bienestar, desarrollo pleno y la trascendencia del niño o niña como persona, en estrecha relación con la labor educativa de las familias.

a)

Lactancia materna

Cuando un niño niña, nace su primer alimento es la leche materna de su madre. Según el doctor Marschall Klaus²⁹ “el amamantamiento es un acto trascendental. No existe nada más hermoso que la mirada de una madre y un niño durante el proceso de amamantamiento”.

Este primer acto de alimentarse no consiste sólo en nutrirse. Se trata del primer acercamiento al mundo externo, donde el niño y niña comenzarán a iniciar sus primeros hábitos. La Organización Mundial de la Salud señala que en los primeros seis meses lo ideal es la lactancia materna exclusiva, para luego iniciar la alimentación complementaria y prolongar la lactancia materna hasta los 2 años.

²⁹ Marshall H. Klaus fue un neonatólogo estadounidense que estudió los efectos del vínculo materno después del nacimiento.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), existen importantes beneficios de la lactancia materna, entre los que podemos destacar:

- Protege contra la leucemia en la infancia.
- Protege contra el síndrome de muerte súbita infantil.
- Favorece el desarrollo y aprendizaje de los niños.
- Ayuda a prevenir el sobrepeso y la diabetes tipo 2 en la infancia.
- Promueve el apego seguro.
- Cuida el medioambiente.

La JUNJI brinda atención a los niños y niñas desde los 84 días, es decir, aproximadamente desde los tres meses de vida, por lo que un gran número de estos lactantes podrían ingresar a la unidad educativa con lactancia materna exclusiva o en algunos casos con fórmulas de inicio (leche artificial).

Para los niños y niñas con lactancia materna, la JUNJI promueve las siguientes acciones:

- Cuenta con salas de amamantamiento donde la madre puede ir a amamantar a su hijo/a en el horario que ella estime pertinente.
- Participa del trabajo intersectorial como Jardín Amigo de la Lactancia Materna (JIALMA).
- En caso de no ser factible amamantar en formar presencial, la JUNJI cuenta con un protocolo de recepción de leche materna que permite continuar con la lactancia materna mientras el niño o niña asiste a la sala cuna.

¿Qué consideraciones debemos tener en esta edad de 3 a 6 meses, en que el niño y niña sólo se alimenta de leche?

FRECUENCIA

- Durante este período la frecuencia de mamada o mamadera (en caso de que no pueda amamantar) es unas 6 veces al día.
- El promedio de volumen diario total es de 800 ml.

POSICIÓN

- El niño/a debe estar en una posición cómoda que permita alimentarse en forma rítmica y tranquila.
- Se puede ayudar con un cojín para apoyar su cabeza. El adulto debe estar cómodamente sentado.

POST ALIMENTACIÓN

- Dejar reposar al niño/a en forma tranquila, dando pequeños masajes en su espalda.
- No recostarlo en forma inmediata después de alimentarlo, para evitar algún tipo de reflujo o vómito.

■ Niño y niña de 6 meses a 11 meses

La incorporación de la alimentación sólida debe ocurrir alrededor de los 6 meses con el objeto de cubrir requerimientos nutricionales y estimular el desarrollo neurológico y motor. A contar de los seis meses el niño o niña inicia la alimentación complementaria, es decir, recibe su primera comida.

Características alimentarias:

- La consistencia de esta alimentación debe ser de papilla o puré suave, sin grumos ni trozos de fibra.
- Se debe continuar con la lactancia materna o fórmula de continuación, según sea el caso.
- Al octavo mes, se debe incorporar la segunda papilla.
- Este período de 6 a 11 meses se caracteriza por una digestión y absorción adecuada de alimentos sólidos.
- El niño o niña usa su musculatura masticatoria e inicia la erupción dentaria (aunque no es obligación tener dientes para iniciar la alimentación complementaria).
- Aumenta la percepción sensorial de la lengua y labios.
- Comienza a desaparecer el reflejo de extrusión (expulsión instintiva de su boca a los alimentos que no sean líquidos).
- El niño o niña es capaz de manifestar sensaciones de hambre y saciedad, con aceptación o rechazo de los alimentos ofrecidos.
- Alrededor de los ocho a nueve meses, comienzan a erupcionar los incisivos superiores y la papilla puede tener la consistencia de puré más grueso y luego molido con tenedor.
- Se desarrolla la discriminación de texturas, sabores, olores, temperatura y consistencia de los alimentos.

■ Niño y niña de 12 meses a 23 meses

En esta etapa la velocidad de crecimiento es más lenta y se produce una disminución fisiológica del apetito. La erupción dentaria y la madurez de las funciones bucales permiten que el niño pueda comer una alimentación de mayor consistencia, primero molida con tenedor y luego picada y en trozos, blanda.

Características alimentarias:

- A partir del año, el niño o niña debe lentamente incorporarse a los hábitos y características de la alimentación familiar, respetando sus necesidades de alimentación y ciclo sueño-vigilia (siesta).
- En esta etapa va adquiriendo mayores habilidades motrices que le permiten autonomía en la alimentación.
- El niño o niña presenta mayor tolerancia alimentaria, por lo que se puede integrar una mayor variedad y cantidad de alimentos.
- Se puede iniciar degustaciones de ensaladas cocidas.
- Este momento debe constituir una experiencia de socialización positiva, sin reproches, castigos o imposiciones.
- Durante esta etapa están incorporados claramente los cuatro tiempos de comida principales que realizamos durante el día: desayuno, almuerzo, onces y cena.
- Se aconseja suspender la fórmula láctea artificial nocturna.

El niño y la niña requiere de la asistencia o apoyo de un adulto para alimentarse, de acuerdo a las particularidades individuales y el desarrollo progresivo de su autonomía.

■ Niño y niña 2 a 4 años

En esta etapa el niño o niña va progresivamente siendo capaz de alimentarse por sí solo, pudiendo requerir de acuerdo con sus necesidades, de la asistencia y apoyo de un adulto para realizarlo. La alimentación debe cubrir todos los requerimientos para un crecimiento y desarrollo adecuado. En esta edad debemos tener presente que el apetito tiene variaciones individuales. Si un niño o niña no come todos los días la misma cantidad, puede deberse a múltiples factores no patológicos. Es importante observar frente a esto que el estado de salud y nutricional se mantengan normales.

Características alimentarias:

- El desayuno es un horario de alimentación de gran importancia, ya que interrumpe el ayuno nocturno y permite reactivar funciones fisiológicas “dormidas”.
- Diversos estudios han demostrado que la primera comida del día ayuda a los niños y niñas a pensar con rapidez, prestar atención y comunicarse en forma apropiada con el entorno.
- Se deben proporcionar alimentos de diferentes texturas para reforzar las habilidades masticatorias y favorecer la secreción salival.
- El niño o niña se encuentra desarrollando sus habilidades motoras, lo que es muy importante en la adquisición de independencia al comer utilizando el cubierto.
- Lo ideal es consumir cuatro comidas establecidas en el día: desayuno, almuerzo, onces y cena. En la unidad educativa el niño o niña cuenta con los servicios de comida según su tiempo de permanencia, los que pueden ser: desayuno, almuerzo, onces y, en algunos casos, colación de extensión horaria, a través del Programa Alimentario (PAP), el cual le aportará aproximadamente entre el 60 y 70% de las necesidades calóricas diarias, dependiendo de la edad y permanencia.

Acciones que favorecen una alimentación saludable desde la primera infancia

1.

Evitar alimentos que tengan el mensaje de advertencia: "ALTO EN" (calorías, azúcares, sodio y grasas saturadas).

2.

Ofrecer a los niños y las niñas los mismos alimentos que reciben los otros integrantes de la familia. Ello permite educar por imitación e incorporar alimentos nuevos.

3.

Realizar las comidas en un ambiente tranquilo, de afecto y libre de distractores.

4.

Ofrecer los alimentos en consistencias adecuadas y facilitando el uso del cubierto, de acuerdo a su edad y desarrollo.

5.

Al ofrecer un alimento nuevo hacerlo en pequeña cantidad y repetir esta acción para que el alimento sea aceptado.

6.

La independencia y autovalencia es un proceso normal y progresivo que el adulto mediador debe asistir, guiar y acompañar.

7.

Evitar alimentar para calmar dolor o tristeza, recompensar o premiar.

8.

Dar alimentos variados para que actúen como un estímulo para el apetito.

PROPUESTAS PARA COMUNIDADES DE APRENDIZAJE

Las comunidades de aprendizaje son una opción institucional de formación colaborativa y continua que surgen y funcionan en el propio contexto laboral, favoreciendo, de esta manera, el aprendizaje entre pares y entendiendo que el aprendizaje puede ser más efectivo en la medida que es funcional a la diversidad de cada centro y responde a las características propias de cada comunidad educativa.

Las comunidades de aprendizaje han sido instauradas en la JUNJI con el fin de profesionalizar la práctica pedagógica, a través de la formación continua y del desarrollo progresivo de los niveles de reflexión alcanzados por los equipos, mediante la discusión permanente en torno a dilemas y temas pedagógicos con foco en el aprendizaje y sus contextos.

Con el propósito de apoyar el desarrollo de comunidades de aprendizaje en sus unidades educativas, disponemos algunas propuestas, denominadas Rutinas de Pensamiento, complementarias al sinnúmero de estrategias que implementan colaborativamente en sus comunidades de aprendizaje.



Reflexionemos

En instancias de comunidades de aula, invitar a reflexionar periódicamente en torno a las instancias de alimentación de los niños y las niñas.

¿Sobre qué reflexionamos?

Esta estrategia ayuda a los equipos a reflexionar sobre sus prácticas pedagógicas como una oportunidad para identificar sus nuevas comprensiones, opiniones y creencias. Reflexionar sobre cómo se están abordando las instancias de alimentación, desde un enfoque educativo y de derechos de los niños y las niñas.

¿Cómo se han estructurado las experiencias educativas para responder a las necesidades individuales de alimentación de cada niño o niña?

¿Qué estamos haciendo como equipo educativo para mantener espacios que favorezcan aprendizajes significativos relacionados con la alimentación saludable?

¿Qué prácticas educativas han presentado mayor impacto en relación a la alimentación saludable?

¿Ha sido útil el trabajo pedagógico desarrollado en alimentación saludable hasta ahora?

¿Qué acciones de mejora podemos acordar como equipo para potenciar los aprendizajes de alimentación saludable?

¿Conocemos las costumbres y creencias alimentarias de las familias migrantes presentes y que son parte de la diversidad cultural de la unidad educativa?

Antes pensaba, pero ahora pienso...

Esta estrategia ayuda a los equipos a reflexionar sobre sus pensamientos con respecto a un tema o problema y a explorar cómo y por qué sus pensamientos han cambiado.

A la hora de consolidar nuevos aprendizajes, podría ser útil que los equipos tengan la oportunidad de identificar sus nuevas comprensiones, opiniones y creencias, examinando y explicando cómo y por qué sus pensamientos han cambiado, por ejemplo, luego de leer información nueva, experimentar con algo nuevo, tener una discusión, al terminar un tema, etc. Esta estrategia es útil para consolidar nuevos aprendizajes e identificar nuevas comprensiones, opiniones y creencias. Permite razonar con evidencia, concluir, describir, expresar y reflexionar para aprender.

Esta estrategia puede ser utilizada cuando los pensamientos iniciales, opiniones o creencias son propensos a cambiar. Resulta ideal para reflexionar y desplegar procesos metacognitivos. Es fundamental usar una tabla, infografía o diagrama para comparar y ver el antes y el después del pensamiento en torno al tema o situación analizada. A modo de ejemplo, se puede realizar un listado de aquellas creencias o ideas vinculadas a la alimentación en la unidad educativa que provocan dudas o distintos puntos de vista.



ANTES PENSABA..., PERO AHORA PIENSO...

ANTES PENSABA QUE...



AHORA PIENSO QUE...

YO SOLÍA PENSAR QUE...AHORA PIENSO QUE...

Cuando comenzamos a analizar este tema o situaciones, teníamos algunas ideas sobre él.

Escribir, dibujar o comentar lo que solían pensar (en el pasado)

Escribir, dibujar o comentar lo que piensan (en el presente)

Señalar de acuerdo al tema o situación.

Yo solían pensar que...

Ahora pienso que...

El pan con palta y la leche provocan malestar estomacal a los niños y las niñas.

Sólo se debe tomar agua cuando tenemos sed.

El programa alimentario es saludable sólo para los niños y las niñas.

Comer saludable es rico y muy beneficioso para nuestra salud.

1. Escuchar las opiniones de cada integrante.
2. Analizar las opiniones de cada integrante. De ser necesario, buscar apoyo con su equipo asesor e indagar a través de documentos técnicos confiables.
3. Registrar las conclusiones, señalando cómo y por qué han cambiado los pensamientos.

3, 2, 1, PUENTE

Esta estrategia permite adquirir nuevas informaciones y construir un puente entre lo nuevo y los conocimientos previos a partir de la lectura y análisis de este cuaderno de educación inicial. Activa el conocimiento previo y establece conexiones con el nuevo aprendizaje.

Cada integrante escribe 3 ideas, 2 preguntas y 1 metáfora o analogía sobre él. Se realiza una actividad sobre el tema y una vez finalizada, completan de nuevo el 3, 2, 1.

Para analizar la evolución de las ideas, en parejas compartan su pensamiento inicial y reflexionen cómo y por qué ha cambiado tras la explicación recibida, haciendo visible su pensamiento para encontrar los aspectos más interesantes de cada idea. Después compartan con el grupo, fomentando el respeto, la escucha y la reflexión.

Respuestas iniciales

3 IDEAS

Respuestas finales

3 IDEAS



2 PREGUNTAS

2 PREGUNTAS



1 METÁFORA

1 METÁFORA



BIBLIOGRAFÍA

Amanda Céspedes, *La rebelión de la mente*, Fundación Educacional Amanda, 2021.

JUNJI, *Estrategias para afianzar la articulación y comunicación con las familias*, Departamento de Calidad Educativa, Santiago de Chile, 2020.

JUNJI, *La comunidad educativa y su permanente construcción*, Cuaderno de educación inicial N°12, Ediciones de la JUNJI, Santiago de Chile, 2020.

JUNJI, *Las interacciones: eje central de la educación y la sociedad*, Cuaderno de educación inicial N°16, Ediciones de la JUNJI, Santiago de Chile, 2022.

JUNJI, *Manual de procedimientos de higiene para unidades educativas*, Ediciones de la JUNJI, Santiago de Chile, 2019.

JUNJI, *Manual protocolos de seguridad y cuidado infantil*, Departamento Técnico-Pedagógico, Unidad de Prevención de Riesgos, Santiago de Chile, 2015.

JUNJI, *Propuesta curricular institucional*, Ediciones de la JUNJI, Santiago de Chile, 2020.

JUNJI, *Orientaciones Programa Alimentación de Párvulos (PAP)*, Departamento de Calidad Educativa, Santiago de Chile, 2022.

JUNJI, *Reconociendo a las familias: el valor de la diversidad*, Serie Hojas para el jardín, Ediciones de la JUNJI, Santiago de Chile, 2016.

MINEDUC, *Estándares indicativos de desempeño para los establecimientos que imparten educación parvularia y sus sostenedores*, Santiago de Chile, 2020.

MINEDUC, *Bases Curriculares de la Educación Parvularia*, Santiago de Chile, 2018.

MINSAL, *Guía de alimentación del niño menor de dos años. Guía de*

alimentación hasta la adolescencia, Departamento de Nutrición y Alimentos, División de Políticas Públicas Saludables y Promoción, Subsecretaría de Salud Pública del Ministerio de Salud, Santiago de Chile, 2015.

Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología, “Actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil: una revisión de la literatura”, Vol. 47, *Revista Chilena de Nutrición*, 2020.

UNICEF, *Desarrollo de la primera infancia*, 2017. Visto en: <https://www.unicef.org/es/desarrollo-en-la-primera-infancia>.

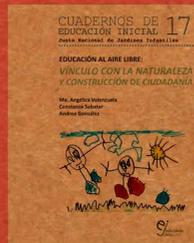
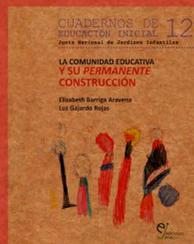
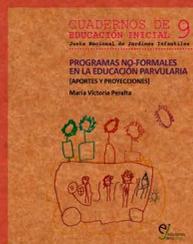
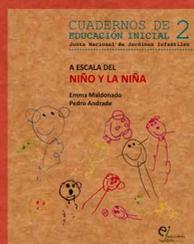
Ximena Dávila y Humberto Maturana, “Hacia una era post posmoderna en las comunidades educativas”, *Revista Iberoamericana de Educación*, N°49, Organización de Estados Iberoamericanos, 2009.

Este libro fue editado y diseñado por **Ediciones de la JUNJI**
y se terminó de imprimir en junio de 2023
en los talleres de A Impresores S.A.

Se utilizó la familia tipográfica Calibri para textos
y títulos. En el interior se utilizó papel bond
ahuesado de 80 grs., impreso a 4 tintas, y para las tapas,
papel kraft de 350 grs. impreso a 4 tintas.



Ediciones de la Junji es fruto del compromiso de la Junta Nacional de Jardines Infantiles por generar conocimiento, creatividad e innovación en educación e infancia, y promover así nuevos medios para el aprendizaje y debate constructivo.



ISBN: 978-956-6013-33-4



9 789566 101333 4

