



FICHAS EQUIPOS PEDAGÓGICOS

Alimentación saludable
para niños y niñas





¿Qué es la alimentación saludable para niñas y niños?

Para poder crecer bien y desarrollar todo su potencial, los niños y niñas necesitan recibir alimentos adecuados en el momento oportuno. Una alimentación saludable podría considerarse como la dieta alimentaria que es rica en nutrientes e incluye distintos grupos de alimentos, distribuida diversas veces a lo largo del día y en cantidades adecuadas. Es fundamental que los cuidadores puedan preparar y entregar las comidas interactuando con niños y niñas para responder a sus señales de hambre (UNICEF, 2022).

Una alimentación saludable es aquella que contiene un número suficiente de alimentos de calidad, para lograr el crecimiento y desarrollo adecuado de niños y niñas, respaldando el funcionamiento y bienestar físico, mental y social durante todo el curso de la vida. Los nutrientes de una dieta saludable son específicos para cada niño y niña, según sus particularidades individuales como:

edad, sexo, nivel de actividad física, estilo de vida, estado fisiológico y, también, según las características de su entorno físico, social y cultural, como la geografía, la cultura alimentaria, entre otras variables que determinan e influyen en la alimentación.

En el contexto de los marcos regulatorios internacionales y nacionales, el Ministerio de Educación, a lo largo de toda la trayectoria educativa, tiene la oportunidad y el deber de ofrecer un ambiente que promueva la alimentación saludable.

Se espera que los establecimientos educacionales incluyan en todos sus niveles educativos y modalidades de enseñanza, experiencias de aprendizajes y actividades que favorezcan el desarrollo y la promoción de hábitos de alimentación saludable.

Derechos de los niños y niñas: acceso a alimentos nutritivos adecuados

“Todos los niños y niñas tienen derecho a oportunidades de supervivencia, crecimiento y desarrollo en un contexto de bienestar físico, emocional y social al máximo de sus posibilidades.”

(Convención de los Derechos del Niño, 1989)

La importancia de aproximarse a la salud de niños y niñas desde una perspectiva de derechos considera proveer de oportunidades para sobrevivir, crecer y desarrollarse, dentro del contexto del bienestar físico, emocional y social, hasta alcanzar el máximo potencial de cada niño y niña. El Comité de los Derechos del Niño comprende la salud de forma inclusiva e integral, situando su realización en el contexto más amplio de las obligaciones en materia de derechos humanos. Una nutrición adecuada y el seguimiento al crecimiento durante las primeras edades resulta de gran importancia, tanto en la promoción de una alimentación sana como en la prevención de una malnutrición (ONU, 2013).

Los establecimientos educativos son una gran oportunidad para garantizar el acceso de niñas y niños a una alimentación saludable, a experiencias educativas, materiales y recursos de aprendizaje en esta materia.

Política Nacional de Alimentación y Nutrición

Chile cuenta con una Política Nacional de Alimentación y Nutrición, la cual fue elaborada por el Ministerio de Salud de Chile, en conjunto con otros ministerios, en el año 2017. Esta tiene una resolución exenta (N°1864) que está vigente. Esta Política tiene dos principios orientadores:

el derecho humano a la alimentación y la determinación social de la alimentación y nutrición. También está orientada al cumplimiento de dos Objetivos de Desarrollo Sostenible, que son el ODS 2 Hambre cero y el ODS 3 Salud y bienestar.

Actualmente, la problemática en nuestro país, en el nivel inicial, se vincula a la malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad). El estado nutricional de los niños y niñas en la primera infancia en Chile ha experimentado cambios significativos en la última década, siendo que más de la mitad de los niños y niñas en kínder (50,9%) presentaban sobrepeso u obesidad en 2022. Esta tendencia ha ido en aumento reflejada en una variación interanual acumulada desde el 2009 del 12,5% (JUNAEB, 2022).



Durante los últimos años, los esfuerzos han estado vinculados a fortalecer las políticas públicas y leyes en esta materia:

- A través de la Ley N° 20.606, **sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad (Ley de Alimentos)**. Regula la composición y etiquetado de alimentos a través de la incorporación de una señal de advertencia a bebidas y alimentos que sobrepasan los límites en nutrientes críticos establecidos, y prohíbe la publicidad a menores de 14 años y a la venta en establecimientos escolares.
- A través de la Ley N°20.869 **sobre publicidad de los alimentos**. Aumenta las restricciones de publicidad dirigida a niños y niñas, de alimentos con alto contenido de nutrientes críticos en cine y televisión, establecidos, estableciendo una franja horaria entre las 22 y 06 horas en la que se permite la publicidad de alimentos “ALTOS EN”, mientras que en el día queda completamente prohibida.

¿Cómo promover una alimentación saludable?

Las Bases Curriculares de la Educación Parvularia (BCEP), representan una gran oportunidad para relevar la expresión de la participación de niños y niñas, su protagonismo en situaciones cotidianas que les afectan e importan como también de promover su autonomía progresiva. En espacios de Educación Parvularia, la corporalidad, el movimiento y los ambientes socioemocionales seguros, pueden permitir que los niños y niñas conozcan sus posibilidades respecto a la construcción de hábitos saludables en compañía tanto de sus pares, como de personas adultas.



Consideraciones generales para espacios de Educación Parvularia

- Los establecimientos de Educación Parvularia son un entorno idóneo para promover una alimentación saludable, ofreciendo alimentos adecuados desde lo nutricional y proporcionando un espacio para compartir junto a otros los momentos de alimentación.
- Es fundamental que el acompañamiento durante las comidas, por parte de las educadoras y equipo pedagógico, sea respetuoso, sin presiones ni coerciones, teniendo en consideración los gustos y la sensación de hambre de los niños y niñas.
- Es importante que niños y niñas vayan siendo cada vez más independientes al momento de comer, para esto, las familias y equipos deben dejar que intenten comer por su cuenta, utilizando cubiertos y supervisando que no existan situaciones de riesgo.
- Los espacios para comer son una gran oportunidad para conocer, respetar y disfrutar

de la diversidad de costumbres y creencias que se manifiestan en la comida. Por ejemplo, considerar rituales para preparar la mesa y los distintos elementos que la componen, conversaciones sobre la comida y los momentos como el desayuno o el almuerzo.

- Los momentos cotidianos de alimentación son actos íntimos para niños y niñas y sus familias. Poco a poco se van introduciendo distintos alimentos y utensilios para comer, desde la seguridad que aporta la familia. En los espacios de Educación Parvularia se amplía el espacio de relación, vinculándose con otras personas adultas, niños y niñas que todavía tienen que conocer. Establecer vínculos con las familias es el primer paso para vincularnos también con los niños y niñas, transmitiendo tranquilidad y generando confianza.

(Rosa Sensat, 2019)

Desde la sala cuna

- » Incorporando rutinas básicas vinculadas a la alimentación e interactuando con respeto ante los tiempos que cada niño y niña necesite para comer.
- » Diseñando experiencias que les permitan reconocer sus preferencias, resguardando la importancia de cubrir las necesidades básicas que contribuyan a su bienestar.
- » Favoreciendo el acceso a conocer diferentes alimentos a través de la exploración sensorial de texturas, sabores, colores y temperaturas.
- » Favoreciendo condiciones de seguridad, goce y disfrute, para contribuir a la conformación de escenarios propicios para vincularse positivamente con la comida y en específico con alimentos saludables.

En el Jardín Infantil y Escuela

- » **Creando un entorno positivo en el que se ofrezcan y promuevan opciones nutritivas de manera constante.** Recuerda que los hábitos

alimenticios adquiridos en la infancia tienden a persistir en la vida adulta, por lo que es importante establecer bases sólidas desde el principio.

- » Incentivar experiencias que permitan a niños y niñas **tomar conciencia de su capacidad de acción, permitiendo que participen en la toma de decisiones en el momento de las comidas**, como por ejemplo decidir el alimento por el cual comenzar, además de promover la responsabilidad sobre su alimentación.
- » **En el caso específico de los niveles de transición, ofrecer opciones de colaciones saludables** como frutas, vegetales cortados, yogurt bajo en grasas, evitando los alimentos procesados. Se pueden elaborar alternativas de colaciones saludables en conjunto con niñas y niños, o a través de proyectos con las familias
- » **Promover el consumo de agua durante todo el día.** Mantenerse hidratado es esencial para el funcionamiento adecuado del cuerpo, para esto es fundamental tener disponibilidad de agua durante la jornada, en los distintos espacios del

jardín o escuela.

» Considerar que los niños y niñas ya tienen opiniones muy claras de lo que les gusta y lo que no, incluso rechazando la comida. **Su aceptación de la comida y su voluntad de abrirse a probar tiene relación con la confianza que tengan en los adultos que les ofrezcan los alimentos.** A pesar de las dificultades emergentes, es fundamental escuchar a los niños y niñas para encontrar soluciones junto a ellos. (Rosa Sensat, 2006)

» Es importante seguir destacando la importancia del **hábito del desayuno**, por su impacto en las funciones cerebrales, el aporte de la calidad nutricional en la dieta y la formación de hábitos alimentarios saludables. En Chile, el desayuno puede recibirse en el hogar o en la escuela, dependiendo si es beneficiario de JUNAEB, evitando la ración doble.



Respecto a colaciones en niveles de transición en escuelas:

Las colaciones son aquellos alimentos consumidos fuera de los tiempos principales de comida (desayuno, almuerzo, once y cena) en las unidades educativas. **En general no son necesarias, salvo que pasen más de 4 horas sin alimentarse.**

Si la colación está instaurada se sugiere:

- » Incentivar colaciones escolares saludables al interior de la unidad educativa. Por ejemplo, a través de programas de colaciones saludables semanales, creadas conjuntamente entre niñas, niños y sus familias.
- » Preferir alimentos naturales como: frutas naturales, frutos secos, evitando agregar azúcar y sal.
- » Consumir sólo una colación por jornada diaria, en porciones pequeñas. Sólo deben ser un complemento de la alimentación principal
- » Acompañar la colación con agua.



El rol de los equipos pedagógicos en relación a la comida

Las personas adultas, dentro de los equipos pedagógicos en educación parvularia, pueden revisar y reflexionar sobre los vínculos tanto con la familia como con los niños y niñas respecto a los momentos de alimentación, como también, sobre qué momentos del día son los que pueden favorecer la construcción de un vínculo positivo que ofrezca seguridad al momento de comer y crear hábitos saludables. Estos vínculos se pueden favorecer con acciones cotidianas como:

- Considerando y respetando el estilo de alimentación de las familias y proveer un ambiente agradable, tranquilo, sin distractores y respetando las expresiones de niños y niñas;
- Compartir los momentos de comida en la misma mesa de niños y niñas en la medida de lo posible;
- Conversar sobre las sensaciones que provocan los alimentos, con relación a su sabor, textura,

color, temperatura, olor, tamaño y combinaciones. Alentar los diálogos entre niños y niñas, dejándolos participar a partir de sus apreciaciones de la comida;

- Instaurar un clima de calma a través de rituales, favoreciendo un entorno emocional y comunicativo en torno a hábitos de alimentación saludable;
- En todas las actividades, experiencias y rutinas relacionadas a la comida, es importante que los niños y niñas no solo imiten lo que hacen los adultos, sino que también se tomen en cuenta sus aportes respecto a las rutinas, el uso de herramientas para comer y temas de conversación respecto a hábitos, entre otros.

Posibilidades y recursos educativos

En el contexto de la información revisada, es de suma importancia que los equipos pedagógicos tengan la oportunidad de planificar y proyectar acciones asociadas a esta temática, pudiendo desarrollar estrategias coordinadas con el intersector, que contribuyan a la sensibilización de las familias sobre la importancia y los beneficios de llevar una alimentación saludable.

A continuación, ponemos a disposición algunos recursos digitales que bien pueden acompañar y orientar la planificación y el diseño de acciones:

Recursos Bibliográficos

RECURSO	ENLACE
Ficha Técnica UNICEF: Los 10 pasos para una alimentación y estilos de vida saludables	Los 10 pasos para una alimentación y estilos de vida saludables
Manual de Etiquetado Nutricional - MINSAL	Ley de Alimentos: Manual de Etiquetado Nutricional - Ministerio de Salud - Gobierno de Chile (minsal.cl)
Principios básicos sobre alimentación en la primera infancia: fundamentos teóricos y herramientas prácticas para centros de educación inicial y cuidadores	Fundamentos teóricos y herramientas prácticas para centros de educación inicial y cuidadores
Acompañar la comida de los niños: consejos para comedores escolares y para las familias – Agencia de Salud Pública de Catalunya	Acompañar la comida de los niños: consejos para comedores escolares y para las familias
Guías Alimentarias para Chile – MINSAL	Guías Alimentarias para Chile – Videos y Documentos

Recursos Pedagógicos

RECURSO	ENLACE
Programas de Elige Vivir Sano en TV Educa Chile	TV Educa Chile – Elige Vivir Sano
El Sabor del Crecer Sano -UNICEF	El Sabor del Crecer Sano - Más de 100 recetas para preparar en familia
Cápsulas de video: Elige vivir sano	Vuelve a ser protagonista de tu vida – Elige Vivir Sano
Cápsulas de video: Elige vivir sano	Recetas, ejercicios, recomendaciones, actividades para niños y niñas y todos los capítulos de Cocinando Aprendo, MiniAtletas y Yoga Entrete – Elige Vivir Sano
Guías Alimentarias Chile	Manual Guías Alimentarias para Chile - MINSAL
Canción: Si viene de la tierra	Si viene de la tierra - CANTICUÉNTICOS - YouTube
UNICEF Uruguay: Cocinales hoy, es para siempre	Recetario UNICEF Uruguay: Cocinales hoy, es para siempre
Canción: Frutas y verduras	FRUTAS Y VERDURAS - Canciones infantiles - Alimentación saludable - YouTube
Canción: Frutas y verduras	FRUTAS Y VERDURAS CANCIÓN, Canciones Infantiles para niños -Canta Conmigo, Música para niños -Videos - YouTube



parvularia.mineduc.cl