

0. INTRODUCCIÓN

- Alimentación = **proceso educativo, social y emocional**
 - Escuela = **espacio clave para hábitos saludables**
 - Momentos de comida → oportunidades para:
 - Autonomía
 - Convivencia
 - Lenguaje
 - Valores
 - Importancia de:
 - Alimentación equilibrada
 - Planificación de menús
 - Detección de trastornos
-

1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

1.1 Conceptos clave

- **Alimentación** → acto voluntario (influido por cultura, familia...)
- **Nutrición** → proceso fisiológico involuntario
- **Dietética** → planificación de dietas equilibradas

1.2 Papel de la escuela

- Escuela = **agente promotor de salud**
- Objetivos:
 - Hábitos saludables
 - Autonomía
 - Valoración dieta equilibrada
 - Prevención problemas

1.3 Marco normativo (muy importante en oposiciones)

- LOGSE (1990) → educación para la salud
- LOMLOE (2020) → hábitos saludables
- RD 95/2022 → autonomía y rutinas
- Orden ECD/853/2022 (Aragón) → vida saludable (área Crecimiento en Armonía)

1.4 Valor educativo de la alimentación

- Desarrollo:

- Físico
- Cognitivo
- Social
- Trabajo en aula:
 - Higiene
 - Normas
 - Diversidad cultural

1.5 Enfoques actuales

- BLW (Baby Led Weaning):
 - Autonomía
 - Exploración
 - Autorregulación
-

2. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y PLANIFICACIÓN DE MENÚS

2.1 Concepto

- Dieta equilibrada =
 - ✓ Energía suficiente
 - ✓ Nutrientes adecuados
 - ✓ Variedad

2.2 Nutrientes principales

- Hidratos de carbono → energía
- Proteínas → crecimiento
- Grasas saludables → desarrollo cerebral
- Vitaminas y minerales → regulación
- Agua → esencial

2.3 Principios básicos

- Variedad
- Predominio alimentos frescos
- Evitar ultraprocesados
- Respetar hambre/saciedad

2.4 Organización de comidas

- 5 ingestas:
 - Desayuno
 - Almuerzo

- Comida
- Merienda
- Cena

2.5 Planificación de menús escolares

- Variedad semanal
- Fruta y verdura diaria
- Legumbres frecuentes
- Alternancia proteínas
- Pocos fritos

2.6 Aspectos clave en la escuela

- Coordinación con familias
 - Adaptación a:
 - Alergias
 - Intolerancias
 - Ejemplo de almuerzo saludable:
 - Fruta
 - Bocadillo sencillo
 - Lácteo natural
 - Agua
-

3. TRASTORNOS INFANTILES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

3.1 Características generales

- Relación comida = **biológica + emocional**
- Importancia:
 - Prevención
 - Detección temprana

3.2 Señales de alerta en el aula

- Rechazo constante
- Ansiedad al comer
- Selectividad extrema
- Ritmo muy lento/rápido

3.3 Principales trastornos

- Obesidad infantil
- Rechazo alimentario

- Trastorno por rumiación
- TCA (anorexia, bulimia – prevención)

3.4 Otros problemas

- Caries
- Diabetes
- Alergias alimentarias

3.5 Factores de riesgo

- Presión para comer
- Uso de comida como premio/castigo
- Mala alimentación familiar
- Sedentarismo

3.6 Respuesta educativa

- Observación
 - No forzar
 - Coordinación familia-centro
 - Atención a la diversidad (LOMLOE)
-

4. LAS HORAS DE COMER COMO MOMENTOS EDUCATIVOS

4.1 Valor pedagógico

- No es momento asistencial → **es educativo**
- Desarrollo integral:
 - Autonomía
 - Convivencia
 - Hábitos

4.2 Papel del docente

- Modelo (imitación)
- Acompañamiento
- Generar clima positivo

4.3 Objetivos educativos

- Hábitos saludables
- Actitudes positivas hacia alimentos
- Normas sociales

4.4 Aprendizajes que se trabajan

- Higiene
- Uso de cubiertos
- Turnos
- Lenguaje
- Autocontrol

4.5 El comedor escolar

- Espacio educativo
- Debe ser:
 - Tranquilo
 - Sin prisas
 - Agradable

4.6 Actividades educativas

- Almuerzo saludable semanal
 - Talleres con familias
 - Visitas:
 - Mercado
 - Huerto
 - Huerto escolar
-

5. CONCLUSIÓN

- Alimentación = **educación para la vida**
- Importancia de:
 - Hábitos saludables
 - Coordinación familia-escuela
- Comer = oportunidad educativa integral
- Clave: **personalización + respeto**