



**Guía o actividad de Auto Aprendizaje**

<b>NIVEL</b>	4° E Atención de Párvulos
<b>ASIGNATURA</b>	Módulo: Alimentación para Párvulos
<b>O.A./A.E.</b>	<b>I.-Unidad: La Alimentación y sus Nutrientes</b> <b>OA 4.</b> Alimentar a niños y niñas menores de seis años, de acuerdo a su edad, a sus requerimientos dietéticos y a los horarios convenidos, favoreciendo una alimentación saludable y la autonomía en la ingesta de alimentos. <b>A.E.1.</b> Alimenta a niños y niñas menores de dos años favoreciendo gradualmente su autonomía, en un ambiente de bienestar Integral que releva las interacciones positivas, previniendo situaciones de maltrato o vulneraciones de derechos, resguardando las condiciones de salud, higiene y seguridad y considerando los procedimientos SEDILE.
<b>I.E./C.E.</b>	<b>1.1</b> Organiza el espacio físico, verificando la iluminación, la ventilación y la temperatura, de acuerdo a las normas higiénicas y de seguridad. <b>1.4</b> Alimenta o apoya la alimentación de la niña o el niño, propiciando la autonomía progresiva.
<b>ACTIVIDAD:</b>	En un pliego de cartulina, elegir un alimento con todos sus nutrientes y para qué sirve esos nutrientes, buscar información y dibujos para recortar y pegarlos en la cartulina para exponerlo.
<b>RECURSOS A UTILIZAR PARA DESARROLLAR ACTIVIDAD (Texto, guía, ejemplo, fuente de modelamiento, otro)</b>	
<b>TIPO DE EVALUACIÓN</b>	Acumulativa
<b>MODALIDAD DE ENTREGA</b>	Personal a la Profesora Jefe



## **I.-Unidad: La Alimentación y sus Nutrientes**

### **- DIFERENCIA ENTRE ALIMENTO Y NUTRIENTE.**

Alimentos; Cualquier sustancia que aporte la materia y energía necesarias para realizar nuestras funciones vitales se llama alimento. Mediante ello podemos realizar la función de nutrición que es el aporte de sustancias al organismo para mantenerlo sano

Nutrientes son los componentes químicos de los alimentos que podemos utilizar una vez que los hemos digerido y absorbido.

### **- CONCEPTO DE NUTRICIÓN.**

Llamamos nutrición al conjunto de proceso y transformaciones que se producen en el interior del organismo, los alimentos, aparatos que intervienen en él.

### **- CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN.**

La alimentación consiste en la ingestión de los alimentos de nuestro entorno y que forman nuestra dieta. Esta depende de la enseñanza familiar, de las costumbres sociales e, incluso, de las creencias religiosas.

Hasta no hace mucho tiempo, se empezaba con las "primeras papillas" como los postres de frutas y/o jugos de fruta natural; alrededor de los tres a cuatro meses de edad. Ha medida que se fue profundizando en lo conocimiento sobre nutrición infantil, y se comprobó que los requerimientos para un crecimiento adecuado, tanto en peso y talla como a nivel neurológico y desarrollo del aparato digestivo.

El momento más adecuado para empezar a incorporar nuevos alimentos sería a seis meses. Por una parte, porque el niño ha madurado lo suficiente como para recibir la cuchara y, además, su aparato digestivo está más capacitado para incorporar nuevos nutrientes.

Con el inicio de la alimentación sólida también comienza el destete. Muchos bebés comienzan a dejar de mamar y esto no significa que el bebe abandone el pecho. Nada de esto tiene porque suceder sólo dejara de apoco de tomar pecho para luego ingresar la mamadera. El destete se irá planificando lentamente, sin prisa, y hasta que no acepte cantidades adecuadas de alimentos, no es necesario obligarlo.

Empezar con las primeras comidas no es tan simple como para resolverlo con un simple plato y una cuchara.

Si él bebe ya está preparado, habrá que ubicar un lugar en el que no sea tan dramático, como manchar el piso o salpicar alguna pared. Para evitar esto se puede, -colocar-un-plástico-en-la-zona-donde-se-comerá.

Si el pequeño ya se sienta solo, es bueno colocarlo en una silla alta que tenga su bandeja donde apoyar el plato, cinturón de seguridad que sea suficientemente sólida para que en los momentos de mas actividad no se lastime.

Para proteger su ropa se puede utilizar un babero con mangas que tenga un espacio para los restos de comida que se escape de su boca; parecerá "un canguro".

Una cuchara de plástico mediana y una taza de dos asas con tapa y boquilla ancha, no con bombilla, completaran los utensilios el pequeño comensal. Con el inicio de la alimentación también empezara a aprender a tomar en taza: este será el primer paso para cuando en el futuro tenga que dejar el pecho o la mamadera.

El niño debe estar preparado para recibir los alimentos sólidos en cualquier momento a partir de los seis meses. Observa los siguientes indicadores:

Cuando pueda llevarse objetos a la boca, como un muñequito o mordedor.

Cuando observe con interés lo que otros estén comiendo e intente llevarse comida a la boca.

Cuando pueda comer lo que se le ofrece en una cuchara.

Cuando pueda ser capaz de mantener en la boca un poco de comida, sin eliminarla con la lengua, como si estuviera succionando.

El momento de comer debe ser muy especial, no hay que olvidar que cada experiencia por la que transite el niño -negativa o positiva- quedara incorporada para siempre. Para que todo marché sobre ruedas desde el inicio, habrá que crear un ambiente apropiado: la hora de comer debe ser agradable y divertida, se hará jugando, pero no es un juego.

Antes de sentarlo en su silla, hay que lavarle las manos y la cara y colocarle el babero; con la rutina sabrá cuando llega la hora de comer. Si el televisor esta encendido es mejor apagarlo. Este es un buen momento para establecer un dialogo entretenido. Bueno por ahora será tan solo un monologo, pero sentará las bases para que en el futuro sea un verdadero momento de intercambio.

Sentado en su sillita, con el plato de comida frente a él, él bebe deberá saber lo que va a ocurrir. Podrá golpear suavemente la cuchara contra el plato y cuando el dirija su mirada hacia ella, elevará hasta la altura de los ojos



para que vea la comida y luego bajarla hasta la boca. Si la rechaza no hay que forzarlo, -ya-que-puede-atragantarse-o-tener-náuseas.

- Esta nueva experiencia le puede demandar varios intentos, hasta que sea incorporado adecuadamente; no hay necesidad de apresurarlo. La idea de "cucharas voladoras" o de "cucharas aviones" intentando que habrá la boca es mejor obviarla. Si rechaza la comida se puede probar con dos cucharas; se le ofrece la que este llena intentando que la lleve a la boca; cuando la vacíe, se cambia por la llena nuevamente. De a poca ira conociendo los nuevos gustos y las nuevas texturas y pronto encontrara-todo-muy-placentero.

**Actividad:**

I.- ESCRIBE ESTA GUÍA EN TU CUADERNO, ANALISALA E **INVENTA** 10 PREGUNTAS Y CONTESTALAS EN TU CUADERNO, DE ESTA MATERIA:

II.- Trabajar con diccionario, en su cuaderno, buscar el significado de las siguientes palabras:

- 1.- Succionar
- 2.- Deglutir
- 3.- Defecar
- 4.- Inhalar
- 5.- Exhalar
- 6.- Edema
- 7.- Náuseas
- 8.- Digestión
- 9.- Nutrientes
- 10.- Alimentar
- 11.- Estreñimiento
- 12.- Ingredientes
- 13.- Utensilios
- 14.- Recetas
- 15.- Mamas
- 16.- Lactancia
- 17.- Papillas
- 18.- Higiene
- 19.- Secretora
- 20.- Excretor