

¿Crees que es importante ofrecer educación para la salud en tema de alimentación equilibrada en las aulas de los colegios? ¿Y para los padres de los alumnos? Justifica tu respuesta. Busca un artículo relacionado con la promoción de la salud en el ámbito alimenticio y los colegios y da una breve opinión personal

- Un porcentaje muy elevado de niños asisten a los comedores escolares diariamente. Es imprescindible que la nutrición infantil este a cargo de un nutricionista o un profesional de la salud formado en este ámbito ya que el aporte de todos los grupos alimenticios debe tenerse en cuenta, además de vitaminas y minerales. El menú del comedor debe elaborarse por un profesional.
- Los padres deben conocer en todo momento este menú para poder contrarrestar las carencias o abundancias de ese día con el desayuno, la merienda y la cena. Pero por supuesto necesitan unas nociones básicas de nutrición para poder llevarlo a cabo ya que no todos los padres tienen conocimientos de grupos alimenticios, ni enfermedades.... Y lo más importante, la obesidad infantil, que alimentos debemos y cuales no incluir en la alimentación de nuestro hijo para un crecimiento saludable ya que la obesidad infantil esta creciendo exponencialmente en nuestro país.

Autores

¹ Magaly Montes López, ¹ Evelyn Fierro Fierro, ¹ Mirna Susana Flores Montoya, ² Angélica María Armendáriz Ortega

¹ Estudiante de Maestría en Enfermería. Facultad de Enfermería y Nutriología. Universidad Autónoma de Chihuahua. México.

² Doctora en Administración Educativa. Profesora de Tiempo Completo. Universidad Autónoma de Chihuahua.

CONTACTO:

Email: magalymolo20@hotmail.com

Resumen

Introducción/Objetivo: a través de la Maestría en Enfermería, el estudiante desarrolla un pensamiento reflexivo, crítico y competencias específicas para el diseño, implementación y evaluación de programas de educación para la salud, dirigido al niño en edad preescolar en promoción de hábitos de alimentación saludable, basada en el modelo de promoción a la salud de Nola Pender. El objetivo es promover acciones de cuidado con un enfoque integral y favorecedor del contexto de la comunidad escolar, orientando al niño en la toma de decisiones que cubran las demandas de salud para la sociedad y generando estilos de vida saludables.

Método: se implementó en un colegio particular de la ciudad de Chihuahua (México), los participantes fueron 72 niños en edad preescolar, durante dos días se desarrollaron sesiones, diversas estrategias y dinámicas de intervención.

Resultados: durante la aplicación del Programa Educativo de Promoción a la Salud se cumplió con el objetivo, transmitiendo acciones de cuidado a la salud, permitiendo que conociera e identificara los grupos de alimentos saludables y no saludables para su bienestar. Además, se concienció en la aplicación de buenos hábitos alimentarios.

Discusión y conclusión: el desarrollo del niño promueve el aprendizaje, la participación, las aptitudes verbales e intelectuales, las destrezas sociales, la salud y la nutrición. El niño preescolar desarrolla una etapa de amplia recepción de la información en la que va formando rasgos de su personalidad y actitudes saludables, será necesario un aumento de

la concienciación colectiva de promoción a la salud en los niños preescolares.

PALABRAS CLAVE:

hábitos alimentarios ; educación en salud ; niño ; enfermería

Title:

Education and promotion of health of healthy eating habits in preschool children. An educational experience

ABSTRACT:

Introduction/Objective: through the Master of Nursing, the student develops a reflective, critical and specific skills for the design, implementation and evaluation of programs of health education thinking, aimed at preschooler in promoting eating habits healthy, based on the model of health promotion Nola Pender. With the aim of promoting actions with a comprehensive care and flattering approach the context of the school community, guiding the child in making decisions that meet the demands of health for society generating healthy lifestyles.

Method: it was implemented in a private school in the city of Chihuahua, participants were 72 preschoolers, for two days, sessions, various intervention strategies and dynamics were developed.

Results: during the implementation of the Education Program Health Promotion was achieved the objective, transmitting actions of health care, allowing groups know and identify unhealthy healthy foods for their welfare. In addition to awareness in the implementation of good eating habits.

Discussion and Conclusion: child development promotes learning, participation, verbal and intellectual skills, social skills, health and nutrition. The preschool child develops a wide stage receiving the information that is forming personality traits and healthy attitudes will require increased collective awareness of health promotion in preschool children.x

KEYWORDS:

food habits; health education; child; nursing

Portugues

TÍTULO:

Educação e promoção da saúde de hábitos alimentares saudáveis em crianças pré-escolar. Uma experiência educacional

RESUMO:

Introdução/Objetivo: através do mestrado em enfermagem, o aluno desenvolve um pensamento reflexivo, crítico e habilidades específicas para a concepção, implementação e avaliação de programas de pensar a educação em saúde, visando a pré-escolar na promoção de hábitos alimentares saudável, com base no modelo de promoção da saúde de Nola Pender. Com o objetivo de promover ações com um atendimento integral e abordagem lisonjeiro contexto da comunidade escolar, orientando a criança na tomada de decisões que atendam às demandas da saúde para a sociedade gerando estilos de vida saudáveis.

Método: foi implantado em uma escola particular na cidade de Chihuahua, os participantes eram 72 pré-escolares, por dois dias, sessões, várias estratégias e dinâmicas de intervenção foram desenvolvidos.

Resultados: durante a implementação da Educação Promoção da Saúde Programa foi atingido o objectivo, transmitindo ações de cuidados de saúde, permitindo que grupos de conhecer e identificar alimentos saudáveis insalubres para seu bem-estar. Além de consciência na implementação de bons hábitos alimentares.

Discussão e Conclusão: o desenvolvimento da criança promove a aprendizagem, a participação, habilidades verbais e intelectuais, habilidades sociais, saúde e nutrição. A criança pré-escolar desenvolve um amplo palco que recebe a informação que está se formando traços de personalidade e atitudes saudáveis exigirá uma maior consciência colectiva da promoção da saúde em crianças pré-escolares.

PALAVRAS-CHAVE:

hábitos alimentares; educação sanitária; enfermagem; criança

Introducción

El programa de Maestría en Enfermería, como parte del postgrado de la Facultad de Enfermería y Nutriología de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH), permite complementar los conocimientos teórico-metodológicos orientados al diseño, implementación y evaluación de programas trascendentes. Como punto de partida la asignatura de Educación para la Salud brinda las herramientas necesarias para desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo, habilidades concretas y específicas para el diseño, dirigido a cubrir las demandas de salud que existen en la sociedad potenciando las capacidades de cada individuo en relación a sus formas y estilos de vida saludables, concienciando acerca del autocuidado en las personas, familias y comunidades.

El Programa de Educación y Promoción de la Salud, Buenos Hábitos Alimenticios en Preescolares forma parte de un producto integrador que evidencia los conocimientos obtenidos de todos los objetos de estudio que fueron revisados dentro del aula por mesas de trabajo, con estrategias didácticas y dinámicas que permitieron la transformación de los contenidos en un aprendizaje significativo.

En la educación y promoción a la salud se producen las acciones de cuidado a la salud con un enfoque integral, que trascienda del contexto escolar y favorezca a la comunidad educativa en general. Permite que el niño en edad preescolar conozca los diferentes grupos de alimentos y sepa identificar los que son saludables y los que no lo son para su cuerpo y desarrollo. Conciencia a los niños para que adopten hábitos de vida saludables no solo dentro de la escuela, sino también fuera de ella y los transmitan en casa. Genera y preserva entornos y ambientes saludables que contribuyan a mejorar la salud y la calidad de vida en el contexto escolar y la adopción de estilos de vida saludables en el largo plazo en un 90% de los niños en edad preescolar.

La educación y promoción de la salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) vela por la salud que, al igual que la educación, representa un valor social inquebrantable y que, además, cada uno de los seres humanos debe entender y hacer valer como tal. La Conferencia Mundial de Promoción de Salud, en Ottawa, la conceptualizó por vez primera como la acción de “proporcionar a los pueblos, los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mejor control sobre la misma”. En un análisis comparativo de los países miembros de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), México ocupa el segundo lugar en prevalencia de obesidad, antecedido por los Estados Unidos de América, convirtiéndose este problema en una cuestión de prioridad para los países miembros, ya que la mitad de su población tiene sobrepeso y una de cada seis personas padece obesidad (1-3).

En cuanto a los menores de edad, según la Secretaría de Salud dentro del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria de 2010, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en menores de 5 años ha registrado ascenso a lo largo del tiempo (4). México atraviesa una transición pandémica, cuyos efectos se hacen presentes en la carga de la morbilidad y mortalidad. Esta transición se define por factores económicos y sociales, estilos de vida y situaciones como falta de actividad física, alimentación inadecuada y consumo de drogas. La obesidad infantil en este contexto se considera como un problema sociocultural, requiere analizar los determinantes sociales de salud, identificar las causas raíz y establecer intervenciones acordes con las necesidades y especificidades sociales, culturales y políticas de cada grupo poblacional (5). Para ello, se requiere un abordaje desde diferentes áreas del conocimiento, de tal manera, que se logren generar respuestas interdisciplinarias acordes con los patrones contextuales de cada población (6).

La educación brinda herramientas para comprender el mundo y darle un significado según las vivencias y así aportar nuevo conocimiento y comportamientos a la sociedad, que generen un cambio de conducta hacia las diferentes formas de concebir las situaciones, tomando en

cuenta los cuatro pilares esenciales según Paulo Freire (7), aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir, aprender a ser, como procesos de formación y autoresponsabilidad del individuo que favorezcan al educar en salud. Nola Pender, en el 2003, fue la pionera en la promoción de la salud y expone la importancia de la capacidad predictiva del modelo para promoción de la salud en el estilo de vida, ejercicio físico y prácticas alimentarias, significando cómo se pueden modificar a través de conductas, basándose en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable, que promueve el bienestar humano físico, mental y social; ya que el profesional de enfermería debe ser el principal motivador para las personas de cuidado (8).

La enfermería del siglo XXI se encuentra en un punto de inflexión crucial de revolución con la aparición de proyectos que nos invitan a cada profesional a cumplir con los retos importantes para la enfermería y más responsabilidades en el desarrollo de la Educación para la Salud (EpS), y es aquí cuando se plantea el que podemos denominar complejo QPS, es decir (2):

¿Qué queremos? Queremos promover acciones de cuidado de salud con un enfoque integral que trascienda el contexto preescolar y que favorezca la comunidad educativa y general.

¿Qué podemos? Podemos obtener una promoción para la salud, en la educación para que conozcan sus hábitos alimentarios y que lleven una vida saludable.

¿Qué sabemos? Sabemos promocionar la educación para la salud, para que los niños conozcan los hábitos alimentarios adecuados para su desarrollo e implementado de manera pedagógico-constructivista para su aprendizaje.

Lo que conduce no solo a enfatizar en el desarrollo de competencias referentes al tema y a promover dichas competencias mediante el currículo, sino también a establecer estrategias y acciones de promoción y educación para la salud que sean parte de una alimentación correcta en condiciones de higiene como una práctica cotidiana y con actividad física dentro y fuera del contexto escolar (11).

Metodología

Este programa educativo se implementó como trabajo de campo en un colegio particular de la ciudad de Chihuahua, donde los participantes fueron 72 niños en edad preescolar. Se llevó a cabo durante dos días y en cada día se desarrollaron tres sesiones. Como punto de partida la asignatura de Programa de Educación para la Salud, se brindan las herramientas necesarias para desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo, habilidades concretas y específicas para el diseño de programas, dirigidos a cubrir las demandas de salud que existen en la sociedad y potenciando las capacidades de cada individuo en relación a sus formas y estilos de vida saludables, además de concienciar acerca de un autocuidado en las personas, familias y comunidades.

Se toma como base el modelo de Nola Pender como pionera de la salud, exponiendo la importancia de la capacidad predictiva del modelo para promoción de la salud en el estilo de vida, ejercicio físico y prácticas alimentarias, orientando en la educación de las personas, sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable. Esta teoría identifica en el educando factores cognitivos perceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de la salud, cuando existe una pauta para la acción (8).

El programa forma parte de un producto integrador que evidencia los conocimientos obtenidos de todos los objetos de estudio que fueron revisados dentro del aula por mesas de trabajo, con estrategias didácticas y dinámicas que permitieron la transformación de los contenidos en un aprendizaje significativo, asentado en un enfoque integral, que trascienda el contexto escolar y favorezca a la comunidad educativa en general. Permite que el niño en edad preescolar conozca los diferentes grupos de alimentos y sepa identificar los que son saludables y los que no lo son para su cuerpo y desarrollo. Se concientia a los participantes para que adopten hábitos de vida saludables no solo dentro de la escuela, sino también fuera de ella y los

transmitan en casa. Se apoya en los pilares esenciales de Paulo Freire: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir, aprender a ser (12-14).

Se generan entornos y ambientes saludables que contribuyan a mejorar la salud y la calidad de vida en el contexto escolar, y la adopción de estilos de vida saludables en el largo plazo, en un 90% de los niños en edad preescolar.

Se inician las sesiones en los seis grupos de preescolar. Antes de comenzar cada sesión se les pide a los niños que se sienten para posteriormente presentamos con ellos e introducimos el tema poco a poco con preguntas para evaluar qué es lo que saben de la alimentación y conocer un poco sus hábitos alimentarios, iniciando así con “El círculo mágico”, se presenta la Pirámide del Buen Comer, con los grupos de alimentos y los beneficios que traen a nuestro cuerpo.

Consecutivamente, se les presenta un vídeo del Chavo del ocho, con el tema “Chavos Sanos” donde se fomenta los buenos hábitos alimentarios en ellos, tipos de comida (saludable y basura), la importancia del ejercicio para prevenir enfermedades relacionadas y que debe de existir apoyo y comprensión entre ellos previniendo el bullying. Durante la duración del vídeo de aproximadamente ocho minutos se mostraron muy atentos e interesados en el tema. Al terminar pasaron en orden a sus lugares, conformando tres mesas de cuatro a cinco niños dependiendo del grupo, se les explicó que cada mesa trabajaría con una actividad diferente y cada diez minutos habría rotación para que todos pudieran interactuar con todas las actividades.

Se inició con la “Lotería Alimenticia” la primera mesa, una de nosotras iba mostrando las tarjetas y ellos buscaban en su carta si estaba el alimento y colocaban un frijol encima, al tener una buena o carta llena levantaban la mano, así mismo permitiéndoles expresar su conocimiento acerca de los alimentos que se iban presentado en el juego. La segunda mesa jugaban al memorama, por turno levantaban

dos tarjetas, si era el par se quedaba con él y levantaba de nuevo dos tarjetas, en caso de que fueran diferentes pasaba el turno a otro compañero identificando el tipo de alimento y qué consecuencias les traería si lo consumen y en qué les beneficiaría. En la tercera mesa se colocaban tarjetas, por turnos igualmente levantaban una y ellos tenían que identificar qué tipo de comida era, saludable la colocaban en una canasta, basura en otra y lo mostraban a sus compañeros compartiendo sus conocimientos previos y los aprendidos durante la sesión.

Durante el cuarto tiempo salimos al patio del salón y colocamos la lona de “Atínale al alimento”, comentando el aspecto de las imágenes de los niños. Por ejemplo, uno de ellos opinó: “el niño de la derecha se ve enfermo porque no come comida saludable que lo nutra, por eso se ve cansado y con los ojos tristes”. Se hicieron dos equipos y se formaron en una línea a seis metros de la lona, los primeros de la fila tenían que correr, tomar algún alimento de las bandejas e introducirlo en la boca del niño sano o enfermo según el tipo de alimento, corrían a darle la mano al compañero de atrás para que continuara con el relevo, hasta que acabaran con los alimentos. Se entusiasmaron mucho, cada uno defendía y animaba a su equipo, si veían que introducía el alimento incorrecto a la imagen entre ellos se corregían y continuaban con el aprendizaje de buenos hábitos alimentarios.

Para finalizar se les puso una canción rítmica y algunos pasos de activación física explicándoles la importancia que tenía el realizar ejercicio junto con una alimentación saludable. Se grabaron algunos comentarios de niños que participaron voluntariamente y quisieron compartir que era lo que habían aprendido en la sesión, dándoles un incentivo junto con un fuerte aplauso por su atención y cooperación en cada una de las actividades.

La evaluación se llevó a cabo por medio de preguntas de retroalimentación a los niños que quisieran participar voluntariamente, acerca de lo que aprendieron en la sesión, y mediante

la observación directa cuando están en las actividades de las mesas rotatorias, fue elaborado en el Programa de Educación para la Salud.

Resultados

El mantener a la población informada sobre las causas de mortalidad y movilidad, así como el impulso para la educación para la salud física y mental, promoviendo los programas de educación para la salud y de medicina preventiva, orientando a la población sobre el aprovechamiento de los servicios de salud (15).

En general, las maestras se mostraron atentas y cooperaban para tener el control del grupo, a los niños les causó mucho interés el tema, las actividades, se involucraban, participaban con entusiasmo y voluntariamente, cumpliéndose con el propósito del Programa Educativo de Promoción a la Salud, transmitiendo las acciones de cuidado a la salud con un enfoque integral, permitiendo que el niño en edad preescolar conociera los diferentes grupos de alimentos identificando los que son saludables y los que no lo son para su cuerpo y desarrollo. Además de concienciarlos para que adopten hábitos de vida saludables no solo dentro de la escuela, sino también fuera de ella y los transmitan en la sociedad en la que se encuentran.

Discusión

En numerosos estudios nacionales e internacionales se ha observado que los niños en edad preescolar al conocer sobre temas saludables contestan correctamente a preguntas sobre características de los alimentos, necesidades energéticas, higiene, etc., pero las conductas alimentarias que demuestran no son constantes y frecuentes en el sentido de la moderación como elemento esencial de salud (16). La OMS hace énfasis en la necesidad de desarrollar estrategias metodológicas capaces de promover actitudes positivas hacia hábitos

saludables y comportamientos duraderos mejorando los niveles de salud (17), ya que el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad infantil se asocia a complicaciones de corto y a largo plazo (18).

Se ha demostrado que la educación y promoción de la salud ayudan significativamente a mejorar los hábitos alimentarios, y junto con la realización de ejercicio físico y prácticas de higiene puede favorecer el estado de salud de los niños en esta etapa de la vida (19). Nuestro proyecto centra sus objetivos en la modificación de hábitos alimentarios hacia un estilo de vida más saludable, uno de los retos actuales es el promover hábitos saludables en los niños y conseguir que estos persistan en la edad adulta. Se ha desarrollado un programa con actividades educativas en el aula como medio de promoción de salud, demostrándose la efectividad de intervenciones educativas para modificar los hábitos alimentarios y los patrones de actividad física con el fin de llegar a un estilo de vida saludable. Con el método empleado hemos fomentado estilos de vida para que se realicen y modelos de comportamiento que eviten, enseñándoles conocimientos y habilidades.

Conclusión

El desarrollo holístico que el niño debe tener incluye todos los aspectos de la supervivencia, el desarrollo, el aprendizaje y la participación; abarca no solamente las aptitudes y los conocimientos verbales e intelectuales, sino también las destrezas sociales, la salud y nutrición. En la actualidad nos enfrentamos, dentro de la comunidad escolar, a nuevos problemas de salud difíciles de abordar sin la ayuda de profesionales de la salud. Por tanto, los niños de hoy en día tienen necesidades en materia de salud que no pueden ser cubiertas por padres o profesores sin la ayuda de profesionales.

Es necesario un aumento de la conciencia colectiva y mayor promoción de la salud y prevención de enfermedades en el ámbito escolar. La

educación es un proceso que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral y desarrollo de potencialidades en las personas.

Si existiera realmente una buena educación para la salud en los niños desde temprana edad, tendrían las herramientas necesarias para adquirir conductas saludables que beneficien su desarrollo y así crear conciencia en ellos de un autocuidado, teniendo como resultado generaciones más sanas y una notable disminución de enfermedades.

Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo. La atención primaria de salud, más necesaria que nunca. [Internet] 2008 [acceso 16 marzo 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/whr/2008/es/>
2. Organización Mundial de la Salud. La promoción de la salud en Las Américas. Reflexiones sobre los avances y lecciones aprendidas en los 20 años de Ottawa a Bangkok y recomendaciones para la agenda de trabajo regional. En: II Fórum Regional de Las Américas. 2006 ago 18-20.
3. Organización Panamericana de la Salud. La construcción de sistemas de salud en la atención primaria de salud. En: La renovación de la atención primaria de salud en Las Américas: documento de posición de la Organización Panamericana de la Salud. Washington D.C: OPS; 2007. p.7-15.
4. Giraldo Osorio A, Toro Rosero MY, Macías Ladino AM, Valencia Garcés CA, Palacio Rodríguez S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. [Internet] 2010 Hacia promoci. Salud [acceso 16 marzo 2016]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000100010&lng=en
5. Secretaria de Salud. Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes. 2015.
6. Secretaria de Salud Pública. Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad Programa de Acción en el Contexto Escolar. 2010.
7. Iglesias R. Prefacio. Trabajar con la gente. En: Freire P. El grito manso. México: Siglo XXI; 2010.

8. Aristizábal Hoyos GP, Borjas Blanco DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. *Enfermería Universitaria ENEO-UNAM* 2011; 8(4).
9. Gutiérrez Serrano FJ. Papel de la Enfermera en la Educación para la Salud. Complejo QPS, *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*. Noviembre 2015.
10. Werner D, Bower, B. *Aprendiendo a Promover la Salud*. Palo Alto: Hesperian Foundation. 2010.
11. Rodríguez Rojas YL, Argüello Gutiérrez YP. Programas de promoción y prevención para el abordaje de la obesidad infantil: una revisión sistemática. *Hacia promoción a la salud [Internet]* 2014 [acceso 16 marzo 2016]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772014000200009&lng=en
12. Freire P. *El Grito manso*. México: Siglo XXI; 2010.
13. Freire P. *Cartas a quien pretende enseñar*. 2ª ed. México: Siglo XXI; 2010.
14. Freire P. *Pedagogía de la autonomía, saberes necesarios para la práctica educativa*. Sao Paulo, Brasil: Editorial Paz e Terra; 2004.
15. Pérez Monroy N. La importancia de la promoción a la salud dentro de las escuelas de educación básica. [Internet] 2007, Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades [acceso 15 marzo 2016]. Disponible en: <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/handle/231104/457/La%20importancia%20de%20la%20promocion%20a%20la%20salud.pdf?sequence=1>
16. Moreno Esteban B, Charro Salgado A. *Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad*. Estrategia NAOS. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2007.
17. Organización Mundial de la salud. *Salud para todos en el siglo XXI*. Madrid: Ministerio de Salud y Consumo; 1999.
18. Daniels SR, Arnett DK, Eckel RH, Gidding SS, Hayman LL, Kumanyika S et al. Overweight in children and adolescents: Pathophysiology, consequences, prevention, and treatment. *Circulation* 2005; 111:1999-2012.
19. Inge TH, Krebs NF, García VF, Skelton JA, Guice KS, Strauss RS, et al. Bariatric surgery for severely overweight adolescents: Concerns and recommendations. *Pediatr* 2004; 114: 217-23.

Montes López M, Fierro Fierro E, Flores Montoya MS, Armendáriz Ortega AM. Educación y promoción de la salud de buenos hábitos alimentarios en preescolares. Una experiencia educativa. *Rev. iberoam. educ. investi. Enferm.* 2016; 6(2):47-53.

OPINION PERSONAL

Los hábitos de alimentación tanto en el colegio como en casa son importantísimos ya que evitan enfermedades y aumentan el crecimiento saludable del niño.

No todo el mundo tienen los conocimientos en alimentación adecuados para guiar una correcta alimentación. Para esto es necesario instruir cuidadosamente a través de cursos, charlas o panfletos a formadores, cuidadores y padres de los niños.

Trabajando todos en equipo y evitando ciertos consumos y hábitos no adecuados mejoramos la calidad de vida del niño y su crecimiento.

No solo debemos dar incapié en la alimentación si no también en los hábitos, dícese, cantidades, tomas, horarios, presentaciones.... Hábitos en general.