

Guía para Escuelas

ALIMENTACIÓN Y NEURODESARROLLO



La alimentación forma parte de uno de los aprendizajes más importantes en la etapa del primer ciclo de Educación Infantil. Siendo esta etapa esencial para el desarrollo de una buena alimentación y un momento muy importante del día a día en las escuelas, comprender las posibles dificultades y necesidades que se puedan dar es esencial para realizar la mejor intervención con nuestro alumnado. Saber qué puede estar pasando y cómo ayudar es esencial para desarrollar la mejor relación con la comida.

En la alimentación intervienen diferentes aspectos que tenemos que tener en cuenta a la hora de planificar un momento lo más adecuado posible a las necesidades del alumnado en general, como para responder a las posibles dificultades que presente uno de ellos.

Los factores que se tienen que tener en cuenta son:

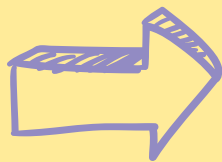
- **Integración Sensorial:** "Proceso neurológico que organiza las diferentes sensaciones que el cuerpo recibe (del entorno y de sí mismo) y que posibilita una respuesta adecuada a las mismas. Si existe una alteración a nivel sensorial, la respuesta del alumno ante las sensaciones que percibe en el momento de la comida será desajustada. En la alimentación intervienen todos los procesos sensoriales (propiocepción, vestibular, tacto, visión, olfato, gusto y auditivo).
- **Musculatura orofacial y deglución:** Los músculos encargados de la deglución, respiración, succión, masticación y de la fonarticulación. Siendo todas ellas acciones motoras esenciales para la alimentación del individuo.
- **Factores socioemocionales:** factores sociales y emocionales que se vinculan al momento de la alimentación y que influyen en el estado anímico y en la respuesta emocional del niño/a a la hora de comer. Situaciones de estrés o traumáticas, respuestas negativas, vinculación del momento de comer con una situación desagradable pueden determinar un rechazo por comer y por todo aquello que esté vinculado.



ASPECTOS A TENER EN CUENTA



SEÑALES DE ALARMA



- Tipo de lactancia (materna/fórmula) y motivo por el que ha sido.
- Dificultades en la introducción a alimentos sólidos (6 meses) (Sedestación Autónoma, Reflejo de extrusión...).
- Experiencias negativas con la comida.
- Limitaciones en la exploración de alimentos (texturas, color, sabor, estar manchado...)
- Tipo de deglución (tose al tragar, expresión facial, cierra la boca, arrastra alimento...) y succión.
- Tono muscular bajo/alto de la musculatura orofacial (movimiento de lengua, frenillo...)
- Dificultades en la coordinación óculo-manual (manejo de cubiertos).
- Pobre control postural.
- Poco tiempo de permanencia sentado.
- Presencia de rigidez cognitiva - Baja tolerancia a la frustración
- Dificultad en ambientes con muchos distractores generan estrés (visuales, auditivos).

ESTRATEGIAS DE IDEINTERVENCIÓN

Estrategias generales

- Coordinación entre distintos agentes que intervienen con el alumnado, especialmente con su familia, de forma que trabajemos de forma coherente en base a unos mismos objetivos. Por ejemplo, en la introducción de nuevos alimentos, tener en cuenta que será más fácil si los sabores y texturas de los alimentos son similares en ambos contextos.
- Los objetivos han de ser realistas y asequibles.
- Tener en cuenta que cada caso es único. Evitar comparaciones.
- Cuidar la adaptación de los objetivos al nivel real del alumnado, ofreciendo el reto justo (ni muy fácil ni muy difícil).
- Favorecer la psicomotricidad fina y la coordinación óculo-manual para el manejo de cubiertos.



Estrategias socioemocionales

- Implementar técnicas de educación en positivo, de forma respetuosa, acompañando al alumnado y validando sus emociones.
- Favorecer que la alimentación sea lo más agradable posible y un momento de disfrute. De este modo, estaremos más cerca de lograr nuestro objetivo.
- Reforzar logros por pequeños que parezcan.
- Ofrecer alternativas de comportamiento.
- Captar la atención del alumnado, adaptar nuestro lenguaje y asegurarnos que nos comprende.
- Los niños y niñas aprenden jugando, por lo que en un primer momento se priorizará la exploración y el juego con la comida.
- Controlar nuestras propias emociones, ya que estas pueden trasladarse a los niños y niñas y a su relación con la comida.
- Si la alimentación es variada y no hay problemas de nutrición, flexibilizar y aceptar que hay alimentos que gustan y alimentos que no.

Estrategias sensoriales

- En la rutina de comida, tratar de controlar estímulos, de forma que los niños y las niñas se focalicen sobre la rutina de alimentación. Retirar elementos distractores que puedan influir negativamente sobre la rutina y promover aquellos que puedan favorecerla. También, es importante controlar otros factores del entorno, como la cantidad de personas, el ruido o la luminosidad.
- Favorecer un adecuado control postural y una buena permanencia en la silla. Algunos niños o niñas pueden precisar de adaptaciones (por ejemplo, usar un cojín, estar bien alineado con pies en suelo, mantenerle de pie...).
- Realizar actividades que regulen su nivel de alerta antes de la rutina de comida, ya sea para activar o calmar (actividades propioceptivas y/o actividades con vestibulares).
- Si hay molestia a nivel auditivo, valorar la necesidad de auriculares o cascos.
- En algunos casos, puede ser conveniente al principio trabajar de forma individual, en un sitio apartado (por ejemplo, en una mesa solo dentro del aula).
- Si necesita limpiarse con rapidez, ofrecer servilletas o paños para que el alumnado pueda limpiarse cuando lo necesite.
- Trabajar el acercamiento a estímulos novedosos poco a poco. Para introducción de alimentos novedosos o en caso de que no tolere algún sabor, color o textura, podemos trabajar con aquellos que sí acepta para introducir e integrar de forma gradual. Tener en cuenta sus preferencias sensoriales y adaptarnos a ellas.

Estrategias para la musculatura orofacial y deglución

- Favorecer la musculatura de la cara a través de la terapia miofuncional.
- Realizar los movimientos de los órganos bucofonoarticulatorios mediante juegos orofaciales.
- Hacer ejercicios de respiración y soplo (yoga, mindfulness).



EAT Latina-Carabanchel-
Centro-Arganzuela
<https://www.educa2.madrid.org/web/centro.eoep.at.latina>

