

INICIACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DESDE INFANTIL: ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD BUCODENTAL

1.- INTRODUCCIÓN

Es fundamental insistir en los Programas Preventivos y de Educación para la Salud ya instaurados en nuestra Comunidad Autónoma, con especial énfasis en aquellos ámbitos donde se adquieren los hábitos higiénicos y alimenticios, como son el entorno familiar y el escolar.

La caries y la enfermedad periodontal son las enfermedades más prevalentes en nuestra sociedad. Ambas pueden ser prevenidas mediante la adopción de medidas de higiene y alimentación (fundamentalmente), además del uso adecuado del flúor y de la colocación de selladores de hoyos y fisuras.

Todas estas medidas son especialmente eficaces en la infancia por configurarse en ella la dentición definitiva y porque en estas edades se adquieren los hábitos de salud, como un correcto cepillado de los dientes y una alimentación sana. Estas actividades, dirigidas a niños y niñas y con la participación activa de madres, padres, educadores/as y sanitarios/as nos deben conducir en un futuro cercano a que nuestros/as hijos/as tengan una vida más saludable y agradable.

Es necesario que los profesionales sanitarios y de educación desarrollen en los niños/as un mayor conocimiento y una mayor conciencia del valor de una alimentación sana y de las ventajas de conseguir y mantener una adecuada salud bucodental.

Los contenidos sobre la alimentación sana y la salud bucodental constituyen un aprendizaje fundamental en las primeras edades, pues se busca sentar las bases para una formación correcta en relación al cuidado del cuerpo y de la propia persona.

En la actualidad, uno de los problemas que amenaza la infancia en los países desarrollados gira en torno a las actitudes alimenticias (problemas de obesidad), y a la falta de higiene bucodental. Desde esta perspectiva, los niños/as deben conocer y aprender hábitos relacionados con una alimentación sana y equilibrada y con la salud bucodental.

2.- ALIMENTACIÓN SANA

Son varios los factores que determinan el crecimiento y la talla (altura) definida de un niño. El factor genético (la herencia) influye en gran forma pero no debemos olvidar la importante relación que existe entre **CRECIMIENTO Y ALIMENTACION**.

Está demostrado que una dieta hipocalórica (pocas calorías) severa llevada a cabo sin el control del médico o nutricionista, altera el crecimiento en dos etapas: si la malnutrición dura poco tiempo, el retraso de crecimiento se recupera tan pronto como se vuelva a una alimentación adecuada. En cambio si el déficit alimentario se prolonga por más tiempo, la fase de recuperación no se produce aunque se restablezca la dieta equilibrada con un suplemento.

Las consecuencias de una alimentación mal equilibrada y poco variada son especialmente severas si se producen en edades muy tempranas.

La enseñanza de una correcta alimentación desde la niñez, con el transcurso del tiempo genera hábitos alimentarios que acompañan al individuo durante toda la vida.

Una alimentación sana es aquella que:

- **Es variada:** compuesta por los cinco grupos de alimentos.
- **Es suficiente:** porque su cantidad está en relación con el período de la vida, actividad y trabajo que desarrolla el individuo.
- **Está bien distribuida:** se realiza con intervalos variables, no menos de cuatro comidas al día.
- **Es higiénica:** porque se realiza siguiendo ciertas reglas que disminuyen el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas o tóxicas.

Una dieta sana y equilibrada para un niño debe estar constituida por alimentos variados y adecuados a la edad, gustos, hábitos y actividades físicas.

El aporte calórico debe ser adecuado para mantener el peso normal, para evitar tanto la malnutrición como la obesidad, algo cada día más frecuente en los niños pequeños.

La base de una buena alimentación está asegurada consumiendo diariamente alimentos de los cinco grupos que componen la pirámide alimentaria:

1. **Lácteos: leche, queso, yogur.** Los lácteos son fuentes de proteínas, aportando además calcio y vitaminas A y B.
2. **Carnes, legumbres y huevos.** Junto con los lácteos, representa la más importante fuente de proteínas de buena calidad. Además de proteínas, las carnes aportan hierro de origen animal que es mejor aprovechado por el organismo que el hierro de origen vegetal como el que aportan las legumbres. El consumo deberá estar limitado a una sola porción de carne por día. Las legumbres como garbanzos y lentejas están incluidos en este grupo por la gran cantidad de proteínas que brindan. Los huevos se incluyen en este grupo

porque son una buena fuente de proteínas de alta calidad. También aportan hierro y su yema es muy rica en colesterol.

3. **Frutas y verduras.** Dentro de este grupo incluimos todas las frutas y verduras (frescas o envasadas). Las frutas y verduras, sobre todo si son frescas aportan gran cantidad de vitaminas, minerales y fibras. Se recomienda el consumo de frutas y verduras preferentemente crudas para preservar sus vitaminas y minerales, en forma diaria y abundante, especialmente desde la niñez para crear el hábito de por vida.
4. **Harina y cereales.** En este grupo se incluyen los granos como el arroz, el trigo, la avena, la sémola, los cereales en copos o inflados, sus harinas y los productos que se realicen con ellas como el pan, las pastas y las galletas. Todos ellos son fuente de hidratos de carbono que aportan energía para el crecimiento y la actividad física.
5. **Grasas y azúcares.** Los alimentos de este grupo aportan fundamentalmente energía, vitamina E (aceites), vitamina A (manteca), y colesterol (manteca, crema, chocolate y golosinas). Dentro de la grasas distinguimos entre las de origen vegetal y las de origen animal, recomendando el uso de las grasas de origen vegetal en lugar de las de origen animal, ya que éstas últimas inciden en el aumento del colesterol y de las enfermedades cardiovasculares.

3.- SALUD BUCODENTAL

La salud no es simplemente la ausencia de enfermedad o invalidez. La Organización Mundial de la Salud la define como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

- **Factores que intervienen en la salud.**

Son cuatro los factores determinantes de la salud.

A.- El estilo de vida es el factor que más influye en **la salud**, ya que supone cerca del 50% de la responsabilidad en las muertes prevenibles. Así las enfermedades orales incluido el cáncer oral, se relacionan con el consumo de tabaco y alcohol, los hábitos higiénicos y el tipo de alimentación.

B.- El segundo factor en importancia es **el medio ambiente**, en el que se incluye el entorno social y cultural.

C.- El siguiente es **el sistema de asistencia sanitaria**.

D.- Por último, nuestra **propia biología** (genética, envejecimiento, etc.) sobre la cual poco podemos incidir.

Es por ello muy importante que madres, padres, educadores y sanitarios, se integren en el Programa de Promoción y Prevención de la Salud Bucodental dirigido a escolares con el objetivo de que éstos desarrollen estilos de vida saludables.

- **¿Por qué es importante educar a los/as niños/as sobre Salud Bucodental?.**

Hay tres razones fundamentales por la cuales es importante educar a los/as niños/as sobre Salud Bucodental:

A.- La caries y la gingivitis (inflamación de la encía) son las enfermedades bucodentales más comunes que afectan a los escolares.

B.- Las caries y la gingivitis pueden afectar incluso a los niños y niñas pequeños/as.

C.- La caries y la gingivitis pueden prevenirse o controlarse en gran medida mediante el cepillado con dentífrico fluorado y modificando hábitos dietéticos.

Mediante la promoción de hábitos higiénicos y dietéticos adecuados en niños y niñas podemos disminuir las caries y las enfermedades de las encías.

En todas las actividades de Educación en Salud Bucodental, educadores y sanitarios deberíamos transmitir estos mensajes:

1. Cepillarse los dientes y encías con dentífricos fluorados después de cada comida, y siempre por la noche antes de acostarse.
2. Reducir la frecuencia y cantidad de azúcares en comidas y bebidas.
3. Visitar al dentista al menos una vez al año para detectar signos precoces de enfermedad bucodental.

- **Dieta y Salud Bucodental.**

Sobre la salud bucodental, el efecto de los azúcares es importante. Cuanto más a menudo entren los azúcares en la boca y cuanto más tiempo permanezcan en ella, más probable será que los ácidos producidos por la placa bacteriana ataquen el esmalte de los dientes. Si los alimentos con contenidos de azúcares se limitan a las horas de las comidas y no se toman aperitivos azucarados entre comidas, los dientes tendrán menos caries.

Hay muchas comidas que no contienen azúcares y son éstas las que deben tomarse entre horas con menos perjuicios para los dientes. Los alimentos que no dañan los dientes son:

- Nueces.
- Patatas fritas.
- Aperitivos de patatas, maíz o queso (algunas marcas pueden llevar algo de azúcar).
- Galletas saladas.
- Pan.
- Queso.
- Cereales sin azúcar.
- Fruta.
- Verduras y hortalizas.
- Yogur sin azúcar.

- Zumos naturales sin azúcar.

Los alimentos duros y fibrosos como manzanas y zanahorias no son efectivos en la eliminación de la placa de los dientes. No obstante, las manzanas y zanahorias son alimentos que no dañan los dientes y son una alternativa saludable a los alimentos dulces, chucherías y golosinas.

Si los niños tienen una dieta bien equilibrada no necesitan calcio adicional o vitaminas para mantener la salud bucodental.

4.- ACTIVIDADES

Para favorecer la adquisición de hábitos de alimentación sana y de salud bucodental se pueden realizar multitud de actividades, siendo fundamental contar con la colaboración de las familias. Algunas de las actividades podrían ser:

- Identificación de los elementos básicos de la higiene bucodental (cepillo y pasta dental), mediante fichas, ejercicios, reconocimiento visual, etc.
- Demostración práctica de la técnica del cepillado dental.
- Realizar una salida al mercado y una compra de alimentos saludables y no perjudiciales para los dientes.
- Con los alimentos comprados, hacer una pequeña exposición en clase y diversos juegos de identificación. Preparar y degustar una merienda.
- Clasificar en dos grupos alimentos saludables y alimentos no saludables.
- Confeccionar un calendario de desayuno sano en el que al menos dos días desayunemos fruta.
- Realización de murales colectivos sobre temas relacionados con la higiene bucodental y alimentación sana no cariogena.
- Dramatizaciones sobre situaciones cotidianas que tengan que ver con la salud bucodental.
- Realizar un móvil con alimentos sanos para colocarlo en su habitación.
- Cuentos alusivos al tema. Ejemplo: Cuento de la Bruja Multifrutas.

LA BRUJA MULTIFRUTAS.

Había una vez una bruja malvada, fea, con los dientes llenos de caries, mal peinada y vestida de negro, a la que le gustaba colocarse en el tejado del colegio y asustar a los niños cuando iban entrando. Una mañana estaba subida en el tejado pensando:

-¿A quién voy a asustar hoy?

Vio acercarse un niño que se llama Perico y pensó:

-Asustaré a Perico.

Se subió a su escoba, se preparó y voló hacia donde estaba Perico, que iba entrando en el patio del cole.

De repente su escoba se rompió y la bruja cayó en medio del patio. Todos los niños al verla reían: ja, ja, ja.

La bruja sintió mucha vergüenza y dijo:

-Quiero convertirme en un ratoncito y escapar de aquí sin que nadie me vea.

Como la bruja es bruja, se convirtió en un pequeño ratón, pero no pudo escapar. Perico lo cogió del rabo y lo metió en su mochila. La bruja convertida en ratón le decía:

-Perico sácame de aquí.

-No, no, no que tú asustas a los niños.

-¡Pericooo! Me voy a enfadar, sácame de aquí.

-No, no, no que tú asustas a los niños.

-¡Pericoooo! Si no me sacas te voy a convertir en rana.

-No, no, no que tu asustas a los niños

Perico, no se convirtió en rana, lo que se convirtió en rana fue la manzana que Perico llevaba en su mochila para desayunar, pues Perico y sus compañeros desayunaban todos los martes y jueves fruta en el cole.

Cuando Perico llegó a su clase enseñó a sus compañeros lo que llevaba en la mochila: una rana que era su manzana y un ratón que era la bruja.

Entre todos llevaron la rana al estanque que había en el patio del cole, y a la bruja, convertida en ratón, la metieron en una caja.

Todos reunidos, pensaban que podían hacer con la bruja. Si la dejaban escapar volvería a asustar a los niños. Después de mucho pensar dijo Perico:

-¡Tengo una idea!

-Bruja te dejaremos salir si eres buena, te vistes de colores, te lavas muy bien los dientes y nos regalas chucherías.

-De acuerdo, me portaré bien y cambiaré de traje, me lavaré muy bien los dientes, pero en vez de chuches os traeré, a la hora del recreo, las golosinas más ricas del mundo, que son las **FRUTAS**.

-¡Vale, nos gusta la idea!

Y colorín colorete este cuento está de rechupete.

Después de contar el cuento y conversar sobre el mismo, haremos una macedonia de frutas y acordamos establecer un día a la semana para traer frutas.

5.- BIBLIOGRAFÍA

- Hernández Rodríguez, M. (1993). Alimentación infantil. Madrid.
- Vicente, L. González, A. (1991). Manual de Educación Dental Infantil. Conserjería de Salud.
- Varios Autores. (2003). Promoción de la Salud Bucodental en el Ámbito Escolar. "Programa Aprende a Sonreír". Conserjería de Salud. Junta de Andalucía.