

Artículos científicos

Comparación del grado de asociación entre Conducta alimentaria y Prácticas Alimentarias Parentales de infancias preescolares de la EBDI#22 Oaxaca

Degree of association of eating behavior compared parental feeding practices in kindergarten's children of EBDI#22 Oaxaca

Diaz Rios Areli Montserrat

Universidad Regional del Sureste, México

dira010712@alumnos.urse.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0004-2925-2911>

Diana Laura Mendoza González

Universidad Regional del Sureste, México

megd010608@alumnos.urse.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0003-8371-9386>

Enrique Salvador Neri Caballero

Universidad Regional del Sureste, México

nece661109@profesores.urse.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-4896-0823>

Resumen

Introducción. La conducta alimentaria es desarrollada por una red de actitudes alimentarias adquiridas a través de la experiencia y repetición de modelos desde los primeros años de vida, ante esto, es indispensable llevar un sano comportamiento entre el cuidador-infancia en la alimentación, evitando condicionamientos con comentarios y/o acciones, de lo contrario estas acciones coercitivas podrían provocar repercusiones en la salud de las infancias, dicho lo anterior surge la siguiente interrogante: *¿Existe relación entre la conducta alimentaria de las infancias y las Prácticas Alimentarias Parentales (PAP) de niñas y niños en edad preescolar de la EBDI #22 Oaxaca?* **Objetivo.** Asociar la conducta alimentaria de niños y niñas de preescolar de la EBDI #22 con las PAP, para proponer estrategias que coadyuven a mejorar la aceptación de alimentos en ambos sexos.

Resultados. Según los resultados del registro semanal de alimentación, las actitudes de rechazo hacia los alimentos predominaron en el sexo femenino con un 3%. En el apartado de

“restricción como forma de disciplina” del CFQ, se demostró que los cuidadores de las niñas están de acuerdo con esta práctica en un mayor porcentaje que el de los niños, en el apartado de “presión para comer” los cuidadores de los niños presentaron un mayor porcentaje en desacuerdo con esta práctica. **Conclusiones.** Con base al análisis de correlación de Spearman, se concluye que existe una correlación positiva muy alta entre las Prácticas Alimentarias Parentales y la Conducta Alimentaria de las infancias independientemente de su sexo.

Palabras clave. *Infancia, conducta alimentaria, alimentación, sexo, educación nutricional.*

Abstract

Introduction. The eating behavior grows from diverse behaviors archived by experiences and model replay since their first years of life, in light of this it is important to create a healthy environment carer-childhood feeding, avoid any conditioning making neither comments nor taking any wrong actions, otherwise it may cause consequences on children’s healthy, having said that; ¿Is there any relation between child eating behavior and parental feeding practices on kindergarten’s kids of the EBDI #22 of Oaxaca? **Objective.** Associate child eating behavior of kindergarten’s kids of the EBDI #22 with parental feeding practices, in order to propose strategies that improve acceptance of food in both sexes.

Results. The results of the weekly nutrition’s register reflect that attitude of rejection to food predominate in female sex 3% ahead. Furthermore, in relation with “restriction as a way of discipline” by CFQ, the results reflect that girl’s carers agreed with those behaviors highest that those who are boy’s carer. In the section of “eating pressure” those with the highest percentage of disagreement are the boy’s carers. **Conclusion.** Based on Spearman’s rank correlation coefficient, it conduced that there exists a high positive co-relationship between parental feeding practices and child eating behavior independent of the genre

Keywords. Childhood, eating behavior, feeding, sex, nutritional education.

Fecha Recepción: Junio 2023

Fecha Aceptación: Diciembre 2023

Introducción

La Conducta Alimentaria (CA) es desarrollada por una red de actitudes alimentarias adquiridas a través de la experiencia y repetición de modelos desde los primeros años de vida, es decir, desde la infancia, la cual es comprendida como un periodo de desarrollo biológico y de socialización (Ara, 2021, s/p). El cuidado integral de la infancia dentro de los primeros cinco años de vida es indispensable para lograr su incorporación óptima a la vida en sociedad (Hernández, 2020, p. 133).

Según la OMS, “la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo” (OMS, 2021, s/p), la cual debe cumplir con las leyes de la alimentación, además de contemplar necesidades individuales, socioculturales y económicas (Villa, 2020, pp. 15-33).

La alimentación inicia con la lactancia, estableciendo así una relación con el cuidador principal, la cual es fundamental para el desarrollo y regulación progresiva de las señales de hambre y saciedad en los primeros mil días de vida y en años próximos (Castejón, E, *et. al*, 2023, pp. 506-509). Una nutrición adecuada en esta etapa propicia que se despliegue todo el potencial y estado de salud en general (OMS, 2018, s/p), de lo contrario existiría una decadencia en las capacidades cognitivas, retraso en el crecimiento y deficiencias nutricionales (Arellano, 2022, p. 7).

Las actitudes alimentarias son adquiridas por experiencias individuales o colectivas, están ligadas a la conducta y pueden reforzarse o cambiarse a lo largo del tiempo, dado que son aprendidas, pueden ser fomentadas, reorientadas o transformadas este patrón de actitudes alimentarias forman las CA, y, dichas conductas repetidas en la vida cotidiana determinan los estilos de vida, es decir, en una zona de “comodidad mecanizada” (Ávalos, 2020, pp. 2-3), puesto que, la CA es la suma de hábitos, búsqueda, selección y comportamientos relacionados con la ingesta de alimentos, es de importancia para comprender los factores que ayudan al desarrollo y mantenimiento o desencadenantes de problemas de salud (Nazar, G., *et al*, 2020, p. 672). Es por lo que, la alimentación en los primeros meses y años de vida representa diversos retos, como la introducción de nuevos alimentos, tal es el caso de la neofobia o la aceptación y rechazo de otros “comer caprichoso” o “quisquilloso” (González, M., *et al*, 2018, p. 130).

En los últimos años se ha mencionado que la CA está condicionada por el sexo, exponiendo diferencias en niños y niñas en el gusto e ingesta de alimentos, apetito y autorregulación alimentaria. También influye: las respuestas neuronales a las señales alimentarias, preocupaciones sobre la imagen corporal y el peso, y las actitudes y prácticas de alimentación de los padres. Con frecuencia las niñas poseen mayor tendencia a consumir alimentos saludables y bajos en energía, y los varones reportan un mayor gusto hacia las carnes y alimentos ricos en grasas. Se ha demostrado también, que las madres de las niñas reportan una mayor preocupación por el aumento de peso y pueden alentar la evitación de alimentos, mientras que los niños reciben más estímulos para comer, además de porciones más grandes en comparación a las proporcionadas a las niñas (Jimeno, A., *et al*, 2021, p. 61).

El aprendizaje de las preferencias alimentarias se compone de cuatro procedimientos

básicos: la “mera exposición”, el “efecto medicina”, el “aprendizaje sabor-nutriente”, y el “aprendizaje sabor-sabor” (López, A., *et al*, 2018, s/p). Los comportamientos alimentarios son adquiridos mediante la experiencia con la comida y está condicionada por el entorno (familiar, social, etc.), la imitación de modelos, los simbolismos y los medios de comunicación, los cuales comienzan desarrollándose desde la primera infancia (desde la gestación hasta los siete años de vida), ya que la infancia está en proceso de adquisición de conocimientos, habilidades motoras, de lenguaje, cognitivas y socioafectivas, involucrándose dentro de ellas conductas, actitudes, preferencias y aversiones alimentarias, por tal motivo, es importante contar con la información necesaria y adecuada para formar hábitos alimentarios adecuados que serán base en la vida adulta, y de la mano, evitar trastornos de la alimentación (García, A., *et al*, 2021, PP. 495-500).

La interrelación del cuidador y la infancia al momento de la alimentación en esta etapa es de suma importancia, ya que estas contribuyen a la adquisición de hábitos; a este proceso algunos autores lo denominan Prácticas Parentales de Alimentación o Prácticas Alimentarias Parentales (PAP) (González, M., *et al*, 2018, p. 131), (Varela, M., *et al*; 2018, p. 3), (Vaughn, A., *et al*, 2016, pp. 99-110).

Las PAP en diversos estudios han sido catalogadas en tres tipos: de control tipo coercitivo, de estructura y apoyo a la autonomía, en donde el primero consiste en compensaciones, presión para comer, amenaza, premios, prácticas de restricción asociadas a un IMC elevado en niños y niñas preescolares y escolares (Rivera & Nazar, 2018, s/p), la segunda, prácticas de estructura, donde el cuidador establece reglas y límites del qué, cuándo, dónde y cuánto comer, a partir de esto el hijo hará elecciones acorde a las rutinas, horarios y disponibilidad de alimentos; y, por último, las prácticas de autonomía, donde los cuidadores les brindan capacidad de autorregularse al niño o niña, a que por sí mismo reconozca sus señales de hambre y saciedad, aplicación de educación nutricional o negociaciones alimentarias. Generalmente, a las niñas se les restringe la cantidad de alimentación, y a los niños se les motiva a comer más, aumentando el riesgo de conductas alimentarias desordenadas (Keller, A., *et al*, 2019, s/p).

Después del primer contacto con la alimentación, la infancia acude a la educación preescolar, etapa donde desarrolla su autonomía y la manera de alimentarse evoluciona, es por ello que, el cuidador debe enfocarse previamente en construir las bases sólidas para el niño o niña pueda tener capacidad de autorregulación que se refleje en conductas alimentarias saludables y adecuadas con o sin la presencia del cuidador, aunque la adopción de hábitos alimentarios puede ser modificable (transitoria o permanentemente), por la influencia social,

las señales ambientales y la información, que tienen su fundamento en la infancia, por tal motivo es indispensable brindar Educación nutricional (EN) básica a padres, motivar que involucren a los niñas y niños en la compra, preparación y consumo de alimentos, no condicionar la ingesta de alimentos con premios o castigos y evitar anteponerlas a sus señales fisiológicas (López, A., *et al*, 2011, p.111).

Ante lo mencionado, en la Estancia de Bienestar y Desarrollo Infantil (EBDI), perteneciente al ISSSTE, específicamente en la EBDI #22 ubicado en el Estado de Oaxaca recibe a los hijas e hijos de sus trabajadores desde los dos meses hasta los seis años, en donde se busca satisfacer las necesidades de desarrollo y aprendizaje, facilitando su integración al entorno social, así como obtener el máximo potencial de las infancias (GOB, 2022, s/p).

Dicha estancia abre una brecha de oportunidad para evaluar la CA y las PAP, ya que, la Institución mencionada cuenta con servicio de alimentación, en donde se les brinda a las infancias un desayuno y comida durante su estadia en la institución; además de poder identificar posibles prácticas de tipo coercitivas y ofrecer EN para contribuir en la comprensión de la importancia de la alimentación (OMS, 2023, s/p), pieza clave para promover hábitos de alimentación correcta, para el desarrollo y crecimiento físico e intelectual, impactando así en la vida adulta (Russo, 2020, pp. 4-5). La EN debe incluir información sobre el uso idóneo de PAP, por su gran impacto en los primeros años de vida (Anaya & Álvarez, 2018, s/p), algunas pautas recomendadas es hacer que la infancia tome sus propias decisiones con sus emociones validadas (Norton, L., *et al*, 2021, pp. 1-2), reconociendo sus necesidades de hambre y la saciedad, en un ambiente seguro y confiable en la mesa, con las personas y los alimentos (Rivera & Nazar, 2018, pp. 333-334).

Debido a la importancia del círculo familiar y escolar en la formación de hábitos y conductas alimentarias que pueden estar relacionadas con las PAP como las coercitivas o restrictivas y a lo observado durante nuestras prácticas profesionales realizadas en el semestre enero-junio 2023 en la Estancia de Bienestar y Desarrollo Infantil #22 Oaxaca, que el fenómeno de rechazo de alimentos y otras actitudes hacia la comida, en alumnos de preescolar, se presentaban durante la hora del desayuno, y que esto podría traer secuelas en la salud, lo que nos llevó a la siguiente pregunta de investigación, *¿existe relación entre la conducta alimentaria de las infancias y las Prácticas Alimentarias Parentales de niñas y niños en edad preescolar de la EBDI #22 Oaxaca?*

Materiales y métodos

El tipo de estudio de la presente investigación es de tipo correlacional, el diseño de investigación es transversal, cualitativo y analítico. La finalidad del proyecto fue asociar la conducta alimentaria de niños y niñas de preescolar de la Estancia de Bienestar y Desarrollo Infantil #22 Oaxaca con las prácticas alimentarias parentales, además, comparar las actitudes hacia los alimentos en niños y niñas de preescolar de la EBDI #22 Oaxaca, mediante la recopilación de los registros semanales de alimentación del desayuno del periodo agosto-octubre 2022 en donde se evaluaron un total de 5240 desayunos en 8 semanas de 131 infancias de 3 a 6 años, inscritos en el ciclo escolar agosto 2022-julio 2023, incluyendo los grupos 1°A, 1°B, 2°A, 2°B, 3°A y 3°B, así mismo, asociar las PAP en el hogar con las actitudes de aceptación o rechazo hacia los alimentos en cada sexo mediante la aplicación del CFQ modificado a los tutores de las y los niños, de los cuales 65 cuestionarios fueron contestados, y, finalmente, sugerir estrategias nutricionales a tutores y maestras de niños y niñas identificados con patrones de rechazo consecutivos, que promuevan la aceptación de alimentos, a través de trípticos informativos para evitar posibles consecuencias nutricionales a corto, mediano y largo plazo.

Instrumentos para la recolección de datos

El primer instrumento para la recolección de datos es el Cuestionario de Alimentación Infantil (Child Feeding Questionnaire, CFQ) modificado (Birch, L., *et al*, 2001, pp. 201-210), a fin de identificar las conductas de los cuidadores de niños y niñas de la EBDI #22 en torno a la alimentación de sus hijos (as); éste consta de 6 apartados y sus respectivas puntuaciones (con un mínimo y máximo): monitoreo al comer (2-10), peso percibido del niño y padre (2-10), preocupación por el peso del niño (3-15), restricción como forma de disciplina (10-50), presión para comer (1-5), y responsabilidad percibida (2-10). El segundo instrumento de recolección de datos son los “Reportes semanales de alimentación” de la EBDI #22 Oaxaca, para detectar patrones de conductas alimentarias por sexo en la hora del desayuno del periodo agosto-octubre 2022; consta de 3 apartados, CT (comió todo), si el menor consume al menos la mitad de la leche y todo el guisado; NT (no terminó), si el menor consume menos de la mitad de la leche y la mitad del guisado; y NQN (no quiso nada), si el menor no consume ningún alimento ni bebida

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en el “Registro semanal de alimentación” de la EBDI #22 y en el Cuestionario de Alimentación Infantil (CFQ) modificado contestado por los padres de familia.

Tabla 1. Consumo de alimentos de las infancias de la EBDI #22 periodo agosto-octubre 2022

Consumo de alimentos		
	Niñas	Niños
Apartados	Porcentaje (%)	Porcentaje (%)
No quiso nada (NQN)	0.25%	0.40%
No terminó (NT)	3.77%	2.90%
Comió todo (CT)	69.17%	67.78%
No asistió (NA)	26.81%	28.92%
Total	100.00%	100.00%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1 se muestra el consumo de alimentos en niñas y niños durante el desayuno resaltando que, en ambos sexos más de una sexta parte comieron todos sus alimentos en la hora del desayuno. Además, las actitudes de rechazo hacia los alimentos (NT Y NQN) se hallaron en un 4.02% de la población predominando en el sexo femenino.

Tabla 2. Restricción alimentaria como forma de disciplina del cuidador hacia su hijo (a)

Restricción como forma de disciplina		
	Niñas	Niños
Ítems	Porcentaje (%)	Porcentaje (%)
En desacuerdo	0.00%	0.00%
Ligeramente en desacuerdo	5.40%	3.70%
Neutro	27.02%	22.20%
Poco de acuerdo	37.83%	59.20%
De acuerdo	29.70%	14.80%
Total	100.00%	100.00%

Fuente: Elaboración propia

Respecto a la restricción alimentaria como forma de disciplina; se observa que, los cuidadores de las niñas están en un mayor porcentaje de acuerdo con esta práctica que los cuidadores de los niños; y, en un mayor porcentaje los cuidadores de los niños están poco de acuerdo con esta práctica en contraste con los cuidadores de las niñas. Además, se resalta que ningún cuidador está en desacuerdo con esta práctica, tanto de las niñas como de los niños.

Tabla 3. Presión para comer del cuidador hacia su hijo (a)

Presión para comer		
	Niñas	Niños
Ítems	Porcentaje (%)	Porcentaje (%)
En desacuerdo	16.22%	25.93%
Ligeramente en desacuerdo	8.11%	18.52%
Neutro	32.43%	25.93%
Poco de acuerdo	37.84%	14.81%
De acuerdo	5.41%	14.81%
Total	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Continuando con la presión para comer que ejerce el cuidador hacia la infancia, haciendo el análisis de este, se observa que los cuidadores de los niños presentan un mayor porcentaje en desacuerdo y ligeramente de acuerdo en comparación con los cuidadores de las niñas, y viceversa, los cuidadores de las niñas presentan un mayor porcentaje en poco de acuerdo y de acuerdo a esta práctica en contraste con el de los niños.

Tabla 4. Coeficiente de correlación de Spearman entre la Conducta Alimentaria y las Prácticas Alimentarias Parentales

Coeficiente de Correlación de Spearman		
	Niñas	Niños
Valor de rho en restricción como forma de disciplina	0.990	0.979
Valor de rho en presión para comer	0.991	0.981

Fuente: Epi Info V.7

En la tabla 4 se presenta el análisis de datos mediante la prueba de Coeficiente de Correlación de Spearman, arrojando un valor de rho con una correlación positiva muy alta tanto en niñas como en niños, dando referencia a que las malas prácticas de alimentación parentales resultan una CA negativa, es decir, de rechazo a alimentos y, por el contrario, buenas PAP demuestran una CA positiva, en otras palabras, a la aceptación de alimentos, sin diferencia significativa en niños y niñas.

Discusión

Keller y otros (2019) exponen en su artículo *“Un modelo biopsicosocial de las diferencias sexuales en los comportamientos alimentarios de los niños”*, que las PAP e influencias sociales, se expresan diferencialmente en los patrones alimentarios de niños y niñas, por ejemplo, las niñas consumen una mayor cantidad de alimentos bajos en energía y altos en nutrientes, a diferencia de los niños. Incluso, los padres se encuentran más preocupados por el exceso de peso en las niñas que en los niños. Es probable que se deba al

historial de dieta, restricción cognitiva, estado de peso y socioeconómico de los padres, influya en la relación entre el sexo y CA de la infancia (Keller, A., *et al*, 2019, s/p). Dichos resultados se asemejan parcialmente con los resultados hallados en la presente investigación, ya que en los resultados obtenidos no muestran diferencia significativa entre ambos sexos.

Nazar y otros (2020) en *“Actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil: Una revisión de la literatura”*, declaran que la conducta de los padres o cuidadores actúa de forma bidireccional, es decir, como respuesta al estado nutricional de la infancia, y a su vez, como un predictor de su estado nutricional en la adultez. Por otro lado, las PAP con efectos positivos, promueven una CA saludable (sin fines estéticos o de control de peso corporal), implican un control moderado y brindan estructura al contexto de la alimentación (sin rigidizarlo), y consideran las necesidades de la infancia, fomentando su participación en el proceso de la alimentación (Nazar, G., *et al*, 2020, pp. 675-677). Lo anterior, demuestra la importancia de las estrategias nutricionales que contribuyan al logro de la aceptación y la autorregulación alimentaria de las infancias.

Conclusiones

Posterior a la comparación y análisis de los datos obtenidos en los registros, se concretó que, las actitudes de rechazo hacia los alimentos (NT y NQN) se hallaron en el 4% de la población y que predominaron en el sexo femenino. Debido a la poca proporción de actitudes de rechazo, se evidencia una correcta implementación y ejecución del servicio de alimentación de la EBDI #22, donde resalta el trabajo interdisciplinario de personal de nutrición, cocina, enseñanza, psicología y administrativo.

Conforme a los resultados del CFQ, en el apartado “restricción como forma de disciplina”, se halló que una tercera parte de los cuidadores de las niñas están de acuerdo con respecto a esta práctica, en contraste con la sexta parte de los cuidadores de los varones. En el apartado de “presión para comer” se encontró que poco más de una cuarta parte de los cuidadores de los niños están de acuerdo con esta práctica a diferencia de la sexta parte de los cuidadores de las niñas, de lo contrario, casi un tercio de los cuidadores de las niñas muestran parcial acuerdo con esta práctica, caso contrario de los cuidadores de los niños, en donde solo una séptima parte se muestra de acuerdo con esta práctica.

Basado en los resultados anteriores, la conducta alimentaria no tuvo diferencia significativa entre niños y niñas, puesto que, a pesar de que a las mujeres se les asocia con delicadeza, delgadez, belleza y dependencia y a los hombres se les suele vincular con la fortaleza, valentía e independencia; en México, la educación en alimentación en la infancia

es escasa, propiciando a Prácticas Alimentarias Parentales de tipo coercitivas, en donde se anteponen las necesidades fisiológicas de la infancia, ejerciendo presión para que acabe la comida o restringiendo cantidades, esto independientemente de su sexo.

Con base al análisis de correlación de Spearman, se concluyó que existe una correlación positiva muy alta entre las Prácticas Alimentarias Parentales y la Conducta Alimentaria de las infancias manifestadas durante la hora del desayuno de la EBDI #22, es decir, a buenas Prácticas Alimentarias Parentales le corresponde buena Conducta Alimentaria, por el contrario, malas Prácticas Alimentarias Parentales se expresan con una mala Conducta Alimentaria.

Tras lo expuesto, se presenta información organizada en un tríptico dirigido a los cuidadores de las infancias. En este material didáctico, se plasma la identificación de presión para comer, qué es la alimentación perceptiva y sus beneficios, división de la responsabilidad a la hora de comer, recomendaciones para iniciar con este tipo de alimentación. Dicho folleto, puede encontrarse como Anexo 2.

Futuras líneas de investigación

Para enriquecer el proyecto de investigación se sugiere en un futuro, realizar una correlación de Spearman con cada uno de los apartados del CFQ: monitoreo al comer, peso percibido del niño y padre, preocupación por el peso del niño y responsabilidad percibida. Además, se sugiere contemplar el registro de las comidas proporcionadas durante su jornada escolar a fin de tener información más precisa y completa. Asimismo, considerar a los cuidadores como una variable importante dentro del estudio, incluyendo datos como su sexo, edad, lugar de nacimiento, ocupación, nivel socioeconómico, estado civil, educación, estilo de crianza en torno a la alimentación, y si es él o ella quien lo alimenta, esto para asociar los datos con el tipo de PAP que ejercen y su impacto en las actitudes hacia los alimentos en niños y niñas. Finalmente, realizar un seguimiento de la muestra de primer grado de preescolar hasta su culminación con el fin de evaluar el impacto de las PAP en su CA durante este periodo.

Agradecimientos

Agradecemos a la Estancia de Bienestar y Desarrollo infantil #22 de Oaxaca por la apertura y disposición para el análisis de datos del “Registro semanal de alimentos” y la aplicación de cuestionarios a padres de familia de las infancias en etapa preescolar por parte de los autores de la presente investigación.

Referencias

- Anaya, S., & Álvarez, M. (2018). Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. *Revista Eleuthera*, 18(4), s/p. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/5859/585961593004/html/#:~:text=De%20hecho%2C%20se%20sugiere%20la,varias%20de%20las%20fuentes%20consultadas>
- Ara, C. (2021). La concepción de la infancia: recorrido sociohistórico y su relación con los centros educativos de menores con medidas judiciales. Universidad de La Laguna: Trabajo de fin de grado en trabajo social. Vol. 7, s/p. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24633/La%20concepcion%20de%20la%20infancia%20Recorrido%20sociohistorico%20y%20su%20relacion%20con%20los%20Centros%20Educativos%20de%20Menores%20con%20Medidas%20Judiciales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arellano, C. (2022). Seguridad alimentaria y política pública: un desafío civilizatorio. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 32(59), 7. Recuperado de <https://doi.org/10.24836/es.v32i59.1203>
- Ávalos, M. (2020). Relación entre hábitos y actitudes hacia la alimentación con indicadores antropométricos por sexo en adolescentes de secundaria. *Acta universitaria Multidisciplinary Scientific Journal*, 30(e2422), 1-4. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-62662020000100136
- Birch, L., Fisher, J., Grimm-Thomas, K., Markey, C., Sawyer, R., Johnson, S. (2001). Confirmatory factor analysis of the Child Feeding Questionnaire: A measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness. 36(3), 201-210. Recuperado de <https://doi:10.1006/appe.2001.0398>
- Castejón, E., Hernández, A., & Martínez, A. (2023). Alteraciones del comportamiento alimentario en el lactante y niño pequeño. *Asociación Española de Pediatría*, vol. 1, 506-509. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/41_alter_alimentacion.pdf
- García, A. M., Rivera, B., Torres, D., Aréchiga, A., González, A., & López, C. (2021). Transtornos alimentarios en menores de 5 años y su relación con la funcionalidad familiar. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(3), 495-500. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312021000300494&script=sci_arttext
- GOB. (2022). *Estancias para el Bienestar y Desarrollo Infantil*. <https://www.gob.mx/issste/articulos/estancias-para-el-bienestar-y-desarrollo-infantil-225660?idiom=es>
- González, M., Esqueda, C., & Vacío, M. (2018). Prácticas alimentarias parentales y su relación con la conducta alimentaria infantil: Problemas para la explicación. *Revista Mexicana de Transtornos Alimentarios*, 9(1), 130-132. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.450>
- Hernández, A. (2020). Early childhood care in Mexico: A Challenge for gender equality. 9(2), 133. Recuperado de <https://doi:10.15366/RIEJS2020.9.2.007>
- Jimeno, A., Maneschy, I., Rupérez, A., & Moreno, L. (2021). Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños. *Journal of Behavior and Feeding*, 1(1), 61. Recuperado de <http://www.jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/20/8>
- Keller, K., Kling, S., Pearce, A., Reigh, N., Masterson, T., & Hickok, K. (2019). Un modelo biopsicosocial de las diferencias sexuales en los comportamientos alimentarios de los niños. *MDPI*, 12(1), s/p. Recuperado de <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/3/682>
- López, A., Martínez, A., Aguilera, V., Salazar, J., Navarro, Z. M., García, N., & Jiménez, A.

- (2018). Estudio e investigación del comportamiento alimentario: Raíces, desarrollo y retos. *Revista Mexicana de Trastornos alimentarios*, 9(1), 111. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232018000100107
- Nazar, G., Petermann, F., Martínez, M., María, A., María, A., Ramírez, K., . . . Celis, C. (2020). Actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil: Una revisión de la literatura. *Revista Chilena Nutrición*, 47(4), 671-674. Recuperado de <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v47n4/0717-7518-rchnut-47-04-0669.pdf>
- Norton, L., Parkinson, j., Harris, N., & Hart, L. (2021). What Factors Predict the Use of Coercive Food Parenting Practices among Mothers of Young Children? An Examination of Food Literacy, Disordered Eating and Parent Demographics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 1-2. Recuperado de <https://doi:10.3390/ijerph181910538>
- OMS. (2018). La alimentación del lactante y del niño pequeño. *OPS*, 39-52. Recuperado de https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/IYCF_model_SP_web.pdf
- OMS. (2021). *Para una buena nutrición, ¿Qué hacer? y ¿A quién acudir?*, s/p. Recuperado de [www.gob.mx: https://www.gob.mx/profec/articulos/para-una-buena-nutricion-que-hacer-y-a-quien-acudir?state=published#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20Organizaci%C3%B3n,las%20necesidades%20diet%C3%A1ticas%20del%20organismo.](https://www.gob.mx/profec/articulos/para-una-buena-nutricion-que-hacer-y-a-quien-acudir?state=published#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20Organizaci%C3%B3n,las%20necesidades%20diet%C3%A1ticas%20del%20organismo.)
- OMS. (2023). *Educación Alimentaria y Nutricional*. *FAO*, s/p. Recuperado de <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>
- Rivera, L., & Nazar, G. (2018). Prácticas de alimentación infantil de cuidadores principales, conducta alimentaria y estado nutricional de preescolares en Chile. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(4), 333-334. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232020000200332
- Russo, S. (2020). La educación alimentaria en niños. *Revista de psicología*, 1(1), 4-5. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388050/349863388050.pdf>
- Varela, M., Tenorio, Á., & Duarte, C. (2018). Prácticas parentales para promover hábitos saludables de alimentación. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22(3), 3. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v22n3/2174-5145-renhyd-22-03-183.pdf>
- Vaughn, A., Ward, D., Fisher, J., Hughes, S., Kremers, S., Musher, D., . . . Thomas. (2016). Fundamental constructs in food parenting practices: a content. *Nutrition Reviews*, 74, 99-110. doi:10.1093/nutrit/nuv061
- Villa, V. (2020). *Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad en el puesto de salud Condorillo Alto, Chíncha 2020*. Universidad Autónoma de ICA, 15-33. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1071/1/VANESA%20CORAZON%20VILLA%20ANAMPA%20%28TESIS%29.pdf>

Anexos

Anexo 1. Cuestionario de Alimentación Infantil (modificado).

Universidad Regional del Sureste



Cuestionario de Alimentación Infantil



Nombre del niño(a): _____

Grado y grupo: _____ Sexo: M / F

Por favor encierre en un círculo el número que corresponda con su respuesta escogida.

	Nunca	Raramen te	A veces	Frecuent emente	Siempre
¿Con qué frecuencia es usted responsable de decidir la cantidad de comida que debe comer su hijo (a)?	1	2	3	4	5
¿Con qué frecuencia es usted responsable de decidir si su hijo (a) ha comido el tipo adecuado de comida?	1	2	3	4	5
	Muy bajo	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad
¿Cómo definiría usted SU PROPIO PESO actualmente?	1	2	3	4	5
¿Cómo definiría el peso DE SU HIJO (A) actualmente?	1	2	3	4	5
	Despreocupado	Poco preocupado	Preocupado	Bastante preocupado	Demasiado preocupado
¿Que tanto le preocupa que su hijo (a) coma demasiado cuando usted NO está?	1	2	3	4	5
¿Qué tanto le preocupa que su hijo (a) tenga que hacer dieta para mantener el peso adecuado?	1	2	3	4	5
¿Que tanto le preocupa que si hijo (a) llegará a tener sobrepeso?	1	2	3	4	5
	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Neutro	Poco de acuerdo	De acuerdo
Tengo que asegurarme que mi hijo (a): NO coma muchas golosinas (dulces, helado, pastelitos, galletas).	1	2	3	4	5
Tengo que asegurarme que mi hijo (a): NO coma muchos de sus alimentos favoritos.	1	2	3	4	5
Mantengo a propósito algunos alimentos fuera del alcance de mi hijo (a).	1	2	3	4	5
Ofrezco golosinas (dulces, helado, pastelitos, galletas) a mi hijo (a) como premio por su buena conducta.	1	2	3	4	5
Si yo no vigilara la alimentación de mi hijo (a), él (ella) comería mucha comida chatarra.	1	2	3	4	5

Si yo no controlara o guiara la alimentación de mi hijo (a), él (ella) comería más de las cosas que le gustan.	1	2	3	4	5
Mi hijo (a) debe terminarse toda la comida que se le sirva en su plato.	1	2	3	4	5
Le prohíbo comer a mi hijo (a) golosinas y comida chatarra (dulces, helado, pastelitos, galletas, chetos, chicharrones, palomitas, papitas) cuando se porta mal o no me obedece.	1	2	3	4	5
Tengo que ser especialmente cuidadosa para asegurarme que mi hijo (a) coma suficiente.	1	2	3	4	5
Si mi hijo (a) me dice “no tengo hambre” trato de hacer que el coma de cualquier manera.	1	2	3	4	5
Si yo no guiara o regulara su alimentación, mi hijo (a) comería mucho menos de lo que debe.	1	2	3	4	5
	Nunca	Raramente	A veces	Frecuentemente	Siempre
¿Qué tan al pendiente está usted de la cantidad de golosinas y comida chatarra (dulces, helado, pastelitos, galletas, papitas, chicharrones, etc.) que come su hijo (a)?	1	2	3	4	5
¿Qué tan al pendiente está usted de la cantidad de alimentos grasos que come su hijo (a)?	1	2	3	4	5

¡Gracias por sus respuestas!

Anexo 2. Tróptico alimentación perceptiva

Compartir una comida juntos ayuda a modelar patrones de alimentación saludable.

8 Tips para iniciar

1. Los hábitos se construyen con el tiempo, introduzca solo 1 alimento nuevo a la vez (puede tomar de 10 a 15 veces la aceptación del alimento).

2. Las comidas en familia mejoran muchos aspectos conductuales y afectivos (si no le es posible diariamente, programe al menos el fin de semana).



4. Hágalo divertido, agregue diferentes colores y texturas a sus platillos. La Academia de Nutrición y Dietética, sugiere nombrar los alimentos (un batido verde, por ejemplo, podría llamarse "batido Hulk").



5. Planee comidas, compre y cocine juntos: puede ayudar a estimular su interés y estimularlos a probar.

6. No discuta en la hora de la comida, ni tenga a la mano distractores (celulares, televisión).

7. Alimente sin presión o sobornos "no te paras hasta que no te lo acabes"...

8. Mantenga la calma y una actitud positiva (validación de emociones, afirmaciones positivas).



Recuerde que usted es su mayor ejemplo

Recomendaciones alimentarias

3 comidas al día y de 1 a 2 colaciones

En cada comida procura incluir:

- 2 a 3 porciones de verduras
- 1 porción de fruta
- 1 porción de leguminosa
- 1 porción de alimentos de origen animal con bajo contenido de grasa
- 2 porciones de grasas saludables

Nota: si ofreces 1 porción de lácteos que sean descremados y sin azúcares añadidos

Para beber, brinda sólo agua natural, guiándote de sus señales de sed.

Evita ofrecer frecuentemente

- Bebidas azucaradas (jugos, refrescos, aguas frescas con azúcar, bebidas energizantes).
- Alimentos:
 - Ultraprocesados altos en sodio, grasas, azúcares.
 - Refinados: pan blanco, galletas, pasteles.
 - Fritos: donas, churros, frituras.
 - Altos en azúcar: helados, leche condensada, miel, mermeladas, dulces.



¡OJO! Evitar ofrecer no significa prohibir. Las cantidades y frecuencia harán la diferencia

Fuentes de consulta

• Sator, E. (2023). Childhood feeding problems and solutions, the Division of Responsibility in Feeding. ISI. <https://www.dvmasterinstitute.org/how-to-feed/childhood-feeding-problems/>

• Miller, A. (2020). Managing Picky Eaters. PennState Extension. <https://extension.psu.edu/managing-picky-eaters>

• Fundación Carlos Slim. (2018). Alimentación perceptiva para los niños. <https://educaconinicial.mec/educacion-perceptiva-para-los-ninos/>

• SEP. (2018). Alimentación perceptiva para niños y niñas de 0 a 5 años. <https://www.unilobosyrufo.org.mx/wp-content/uploads/2020/09/Alimentacion/CC%20Sitio-Perceptiva-Gui%CC%80s-Padres-de-Familia.pdf>

• Texas WIC. (2014). Su guía para criar a niños que comen bien. <https://www.austinfoer.org/wp-content/uploads/2020/05/su-guia-para-criar-a-ninos-que-comen-bien.pdf>



Papá, mamá, ¡aprendamos a comer juntos!

Alimentar a tu hijo (a) vas más allá de sólo comida



Si tu niño (a) no quiere comer, necesitas leer esto

UNIVERSIDAD REGIONAL DEL SURESTE
ESCUELA DE NUTRICIÓN
Autoras
P.L.N. DIANA MENDOZA
P.L.N. ARELI DÍAZ

Junio 2023

¿Estoy ejerciendo en mi hijo(a) presión para comer?

La presión sobre la alimentación de los niños siempre resulta contraproducente.

- Intentar que un niño coma = que coma menos.
- Intentar que coma menos = que coma más.
- Intentar que coma ciertos alimentos = que los evite.
- Tratar de que esté limpia y ordenada = desordenada.

¿Cómo sé que lo hago?

PARECE POSITIVA CUANDO:

- Halago, premio, aplausos.
- Aplaudir, jugar.
- Hablar sobre nutrición.
- Hablar de que tan buena es la comida.
- Preparar comida especial.

ES NEGATIVA CUANDO:

- Restringir la cantidad o tipo de alimento.
- Convencer, insistir, criticar, rogar.
- Castigos como no dar postre.
- Avergonzar.
- Forzar físicamente, amenazar.

Alimentación perceptiva

3 Pasos

1. Observa e identifica: las señales de hambre o saciedad del niño.



Acciones motoras, expresiones faciales o vocalizaciones

2. Responde a ellas: cálida y apropiadamente de acuerdo a la etapa de desarrollo.

3. La infancia recibirá la respuesta y le dará certeza y tranquilidad y podrá autoregularse.

Aspectos a tomar en cuenta

- Crea un espacio de alimentación agradable.
- Siéntalo en una forma cómoda, frente a su cuidador para mantener contacto visual.
- Si come con otros niños, siéntalos de frente
- Establece un horario para los alimentos.



¿Y si mi hijo no quiere comer?

- Intenta con otros sabores o preparaciones
- Realiza diferentes mezclas que le sean agradables



División de la responsabilidad

Usted decidirá:

• **CUÁNDO** ofrecer alimento: Su hijo necesita una estructura.



• **QUÉ** alimentos ofrecer: Que sean saludables acorde a su edad. Cuando tenga golosinas, dele solo una porción. Cuando ofrezca nuevos alimentos, de un poco y deje que el niño pida más.

• **DÓNDE** ofrecer los alimentos: Trate de que todos se sienten juntos a la mesa familiar a comer



Su hijo decide:

• **QUÉ** alimentos comer: Deje que escoja uno, dos o ninguno de los alimentos entre las opciones de alimentos que le da.

• Comer O NO comer: Es normal que un niño coma mucho un día y casi nada al día siguiente. No obligue a comer; comerá cuando tenga hambre.

Sea empático con los gustos y aversiones de su hijo (a). Deje que su hijo crezca en el cuerpo adecuado para él

Alimentación perceptiva

¿Qué es?

- Una práctica que implica una relación recíproca positiva entre el niño y su cuidador.
- Desde que los niños nacen tienen la capacidad innata para emitir señales tanto de hambre como de saciedad.



Beneficios

- Desarrollo de hábitos saludables de alimentación
- Disminuye riesgo de desnutrición, anemia, obesidad, hipertensión, etc.
- Desarrolla autorregulación y autonomía de las sensaciones y emociones
- Favorece la relación entre el niño y su cuidador



Si usted es responsable de qué, cuándo y dónde, su hijo es responsable de cuánto y si sí.