



Conducta alimentaria del niño y la niña



Llave del Progreso

Instituto
Nacional de
Aprendizaje



Parte de las responsabilidades de la persona asistente es conocer el estado de salud de la PME, como sería su estado nutricional. De igual manera, se requiere tener conocimiento sobre aspectos relacionados con su alimentación, como serían el entorno físico y sociocultural que inciden en su conducta alimentaria.

Esta información es relevante puesto que las personas, en gran parte, son producto de su ambiente y esto cobra especial importancia en la población menor de edad, para la cual el acto de alimentarse se ve influenciado por la economía familiar, cultura en la que crecen y educación, entre otros factores.



A lo largo de la historia, la alimentación ha variado drásticamente; sin embargo, cabe destacar que en las últimas décadas, esta ha sufrido transformaciones muy fuertes.

Actualmente, la alimentación se asocia con un elevado consumo de productos ultra procesados, los cuales generalmente son: **altos en grasas saturadas, sal, azúcar, y bajos en fibra, vitaminas y minerales.** Lo anterior da como resultado que, desde edades tempranas, se observen cada vez más niños y niñas con sobrepeso, obesidad, hipertensión y diabetes.

Factores culturales y sociales



Inevitablemente, sin importar donde nos encontremos, los factores sociales y culturales tienen una gran influencia sobre el tipo de alimentos que se consumen y la manera en que se preparan. De aquí la importancia de conocer los hábitos, creencias y prácticas que se puedan tener en relación con la alimentación, para así poder reforzar los aspectos positivos y educar con respecto a los que deben ser mejorados.

Usualmente, cada PME va a tener sus preferencias y rechazos sobre ciertos alimentos. Sin embargo, dado que durante la niñez los gustos y preferencias están siendo formados, se recomienda que la persona asistente estimule el consumo de nuevos alimentos nutritivos, respetando en todo momento sus costumbres y creencias. Un ejemplo de lo anterior es cuando por creencias religiosas la PME no consume carne de cerdo.

Hábitos alimentarios en el entorno del niño y la niña



El papel del padre, la madre, la persona cuidadora o persona asistente va a ser fundamental al establecer actitudes y conductas en la PME, con respecto a sus hábitos alimentarios.

La familia es el factor que más influye en la alimentación durante la niñez, de ahí la importancia de seguir una alimentación saludable en casa. No obstante, esta alimentación saludable también debe ser estimulada en otros ambientes como lo serían los centros de atención infantil.

Hábitos alimentarios en el entorno del niño y la niña



La persona asistente debe facilitar a la PME alimentos agradables, inocuos y nutritivos, respaldados por un entorno alimentario saludable. Es por esto que, tanto en casa como en los centros de atención infantil (en los servicios de alimentación o comedor, sodas, quioscos y máquinas expendedoras), se deberían ofrecer y consumir alimentos con alto contenido nutricional, considerando las necesidades, gustos y preferencias del niño y la niña.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

Publicidad alimentaria

Como ya se ha mencionado, durante los primeros años de vida es cuando se asimilan los hábitos alimentarios que usualmente se mantendrán a lo largo de la vida. No obstante, hoy en día la población menor de edad se ve influenciada por la publicidad alimentaria que recibe especialmente por la televisión y diversos dispositivos móviles.

Numerosos alimentos de los que se publicitan se caracterizan por un bajo contenido nutricional y se han asociado con problemas de salud al incorporarse de manera regular en la dieta.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)



Publicidad alimentaria

Mucha de la publicidad alimentaria está pensada para la población menor de edad, en la cual mediante el uso de música, imágenes, personajes, regalos (juguetes, calcomanías u otros), captan su atención y estimulan su consumo.

De igual forma, existe publicidad direccionada hacia las personas adultas, con declaraciones nutricionales confusas o poco claras, dando a entender que muchos productos son saludables o nutritivos, cuando en realidad no lo son tanto como se menciona. A esto se suma el que muchos de los productos con características nutricionales poco saludables tienen precios bajos, buen sabor y son fáciles de adquirir, preparar y consumir.



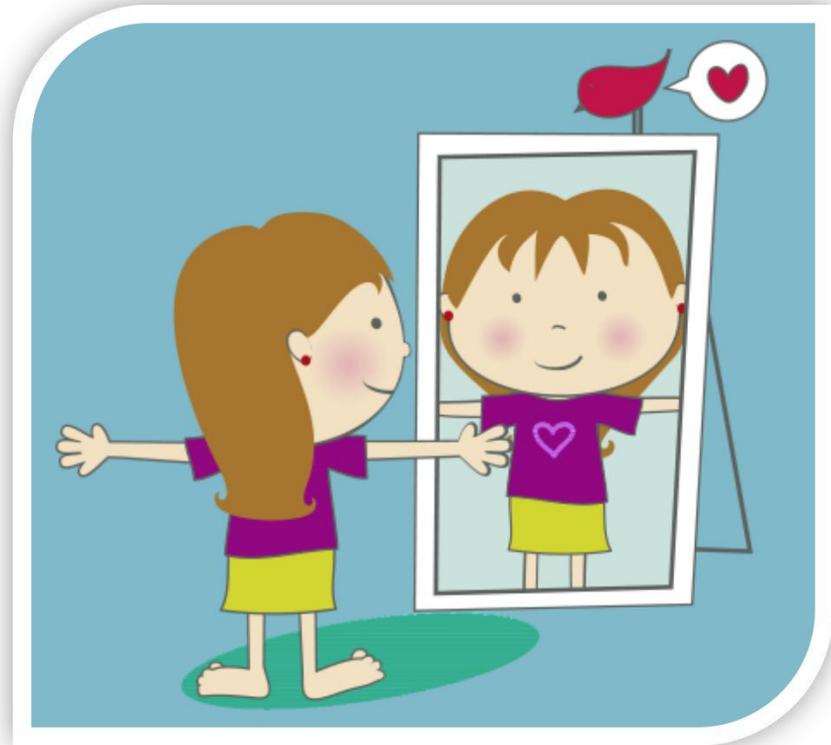


Para contrarrestar la influencia de la publicidad, que pudiera generar hábitos y conductas alimentarias no saludables en esta población tan susceptible, la persona asistente es una pieza clave al ser un agente multiplicador de buenos hábitos, logrando un adecuado crecimiento y desarrollo en la PME, además de prevenir condiciones de salud que puedan darse a corto, mediano o largo plazo.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

Imagen corporal



La imagen corporal es la forma en la que una persona se siente con su cuerpo. Por lo tanto, una PME con una imagen corporal saludable va a sentirse bien con su aspecto y lo que puede hacer con su cuerpo, brindando confianza y favoreciendo su autoestima. Por el contrario, una mala imagen corporal puede afectar la imagen que el niño o la niña tiene de sí mismo(a).

Para ayudar a construir una imagen saludable en las PME, la persona asistente colabora con que estas se sientan bien con su cuerpo, por medio de:

- Enseñar cómo cuidar su cuerpo
- Reforzar de manera positiva su aspecto
- Demostrar orgullo, respeto y cariño por la PME
- Promover nuevas habilidades según las capacidades y gustos de cada niño y niña
- Elogiar los esfuerzos, talentos, logros y valores personales en lugar de la apariencia física
- No hacer comentarios negativos sobre los alimentos, el peso y la forma o tamaño corporal.



Una imagen corporal saludable se debe trabajar desde los primeros días de vida y se refuerza a lo largo de esta. En este proceso intervienen diversas personas como papá, mamá, abuelos, abuelas, tíos, tías, amigos y amigas, así como la persona asistente.

La persona asistente debe estar vigilante de las bromas, ya que estas pueden dañar la imagen corporal y la autoestima de la PME que fue blanco de estas. Esta situación podría llevar eventualmente a que la PME sufra de trastornos de la conducta alimentaria como anorexia, bulimia y atracón.



Condiciones de salud y emocionales



Otro aspecto que podría intervenir en la conducta alimentaria es el estado de salud de la PME. En ocasiones esto podría incidir en una disminución o aumento del apetito, o incluso dependiendo de la condición, podría ser necesario seguir indicaciones sobre el tipo de alimentos, preparaciones o texturas que requiera en su dieta. Más adelante se abordarán algunas recomendaciones nutricionales para ciertas condiciones de salud usuales en esta población.

Por otra parte, la alimentación posee un importante contenido emocional. Es por eso que cuando una PME presenta problemas con su alimentación, es conveniente trabajar el entorno familiar. Las PME pueden sentirse incapaces de gestionar sus emociones y recurren a callarlas por medio de los alimentos, lo cual repercute en su salud y su relación con la comida.

Condiciones de salud y emocionales



La persona asistente debe estar vigilante ante cambios en la conducta alimentaria, ya que la PME podría estar atravesando situaciones emocionales que son canalizadas por medio del consumo de alimentos. Se recomienda a la persona asistente:

- Motivar el consumo de alimentos cuando la PME tiene hambre, comer despacio y sin distracciones, de manera que sean conscientes de los alimentos y las cantidades que consumen, logrando determinar cuando han consumido suficiente para saciarse.
- Promover un ambiente agradable al consumir los alimentos, de ser posible que la familia participe en la mayoría de los tiempos de alimentación.

Condiciones de salud y emocionales

- Prestar atención a las motivaciones de la PME para consumir alimentos (hambre, aburrimiento, soledad, ansiedad, tristeza, felicidad, etc.). En caso de identificar que el niño o la niña consume alimentos ante situaciones emocionales, es importante conversar sobre esos sentimientos o emociones, de manera que se diferencien de la sensación de hambre. Además, se sugiere dar otros recursos para sentirse mejor, como escribir, bailar, dibujar o caminar.



Condiciones de salud y emocionales



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

La comida no debe utilizarse como castigo ya que las prohibiciones pueden producir el efecto contrario, aumentando el deseo de consumir el alimento prohibido o asociando ciertos alimentos con momentos de frustración.

De igual manera, la comida no debe usarse como premio (helados, golosinas, comida rápida). Usar la comida para calmar o premiar a la PME podría llevar a que se asocien estos alimentos con emociones o estados de ánimo.



A continuación, le invitamos a prestar atención al vídeo “*La relación entre la nutrición de los niños y sus emociones*”.

[Haga clic aquí para ver el vídeo](#)

Referencia

Guiainfantil.com. (2020, 20 de mayo). *La relación entre la nutrición de los niños y sus emociones / ¿Qué ejemplo damos a nuestros hijos?* [Video]. YouTube.

<https://bit.ly/3rhVelo>

Referencias

DKV Salud. (2018, 23 de febrero). *Obesidad infantil: Los aspectos emocionales de la alimentación.*

<https://bit.ly/2Zgk6P0>

Guiainfantil.com. (2021, 4 de junio). *Cómo las emociones de los niños pueden influir en su alimentación.*

<https://bit.ly/3vGaw3M>

Guiainfantil.com. (2020, 20 de mayo). *La relación entre la nutrición de los niños y sus emociones | ¿Qué ejemplo damos a nuestros hijos?* [Video]. YouTube. <https://bit.ly/3rhVelo>

KidsHealth. (2018, junio). *Alentar una imagen corporal saludable.* <https://bit.ly/3m7PPKW>

Oficina para la Salud de la Mujer. (2019, 27 de marzo). *Imagen corporal.* <https://bit.ly/3jxYhBL>

Royo, M. A. y Rodríguez, F. (2015). Publicidad alimentaria y salud estado de la situación en España.

Mediterráneo Económico 27, (27), 319–330. <https://bit.ly/2Zj9kaA>

