

Patrones alimenticios en edades tempranas

Tiempo de lectura: 5.5 minutos

Los patrones de alimentación a una edad temprana están influenciados por varios factores, y **los padres desempeñan un papel importante en la configuración de las preferencias y comportamientos alimenticios de los niños** (Savage et al., 2007). Durante los primeros años de vida, los niños experimentan un rápido desarrollo y cambios en la dieta a medida que pasan de una ingestión exclusiva de leche a una dieta modificada para adultos (Savage et al., 2007). Este período es crucial para establecer hábitos alimenticios saludables que pueden afectar la elección de alimentos, la calidad de la dieta y el estado de peso a largo plazo (Savage et al., 2007).

Los padres influyen en los comportamientos alimentarios de sus hijos al hacer que ciertos alimentos estén disponibles y actuar como modelos de comportamiento alimentario (Savage et al., 2007). También emplean prácticas de alimentación que han evolucionado con el tiempo para promover patrones apropiados de ingestión de alimentos para el crecimiento y la salud de los niños (Savage et al., 2007). Sin embargo, **en el entorno alimentario actual caracterizado por una abundancia de alimentos baratos, sabrosos y densos en energía, estas prácticas tradicionales de alimentación pueden promover inadvertidamente comer en exceso y aumentar de peso** (Savage et al., 2007).



Para abordar el desafío de promover un peso saludable en los niños, los padres necesitan orientación sobre prácticas de alimentación alternativas que se alineen con el entorno alimentario actual (Savage et al., 2007). **Es importante proporcionar a los padres habilidades para fomentar comportamientos alimenticios saludables y prevenir el desarrollo de sobrepeso y obesidad en los niños.**

Comprender el desarrollo de comportamientos alimenticios entre niños también es crucial para promover patrones de alimentación saludables (Birch & Fisher, 1998). La investigación ha demostrado que los comportamientos alimenticios están influenciados por una combinación de factores genéticos y ambientales (Birch & Fisher, 1998).

Factores como las preferencias gustativas, la neofobia alimentaria (miedo a probar nuevos alimentos) y la capacidad de respuesta al tamaño de las porciones pueden afectar las elecciones y el consumo de alimentos de los niños (Birch & Fisher, 1998).



Al comprender estos factores, las intervenciones pueden diseñarse para promover comportamientos alimenticios positivos y prevenir el desarrollo de hábitos alimenticios poco saludables.

En conclusión, los patrones de alimentación a una edad temprana están influenciados por los padres que sirven como modelos y proveedores de alimentos. Las prácticas tradicionales de alimentación pueden contribuir inadvertidamente a comer en exceso y al aumento de peso en el entorno alimentario actual. Proporcionar a los padres orientación sobre prácticas alternativas de alimentación y comprender el desarrollo de comportamientos alimenticios entre los niños puede ayudar a promover patrones de alimentación saludables y prevenir el desarrollo de sobrepeso y obesidad.



Texto elaborado por:



En colaboración con  Gerber

FUENTES DE SOPORTE

Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement_2), 539–549. <https://doi.org/10.1542/peds.101.S2.539>

Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2007). Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence. *Journal of Law, Medicine & Ethics*, 35(1), 22–34. <https://doi.org/10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x>