

Incorporación a la dieta familiar

Tiempo de lectura: 8 minutos

La incorporación de un niño en la dieta familiar es un aspecto importante de la promoción de comportamientos alimenticios saludables y la prevención de problemas relacionados con el peso en los niños. **Los padres desempeñan un papel crucial en la configuración de las preferencias alimentarias de los niños, las elecciones y la calidad general de la dieta** (Savage et al., 2007). Influyen en los comportamientos alimentarios de los niños al hacer que ciertos alimentos estén disponibles, actuar como modelos de comportamiento alimentario y usar prácticas de alimentación que promueven patrones saludables de ingestión de alimentos (Savage et al., 2007). Sin embargo, en el entorno actual caracterizado por una abundancia de alimentos baratos, sabrosos y densos en energía, las prácticas tradicionales de alimentación pueden promover inadvertidamente comer en exceso y aumentar de peso (Birch & Fisher, 1998).

La investigación sugiere que **las prácticas de alimentación infantil pueden afectar el equilibrio energético de los niños al alterar sus patrones de ingestión de alimentos y su capacidad de respuesta a las señales internas de hambre y saciedad** (Birch & Fisher, 1998).

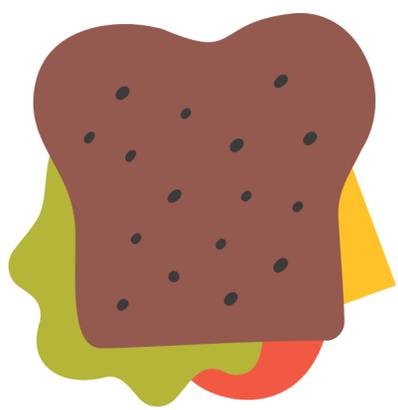
Imponer controles parentales estrictos y limitar la variedad de alimentos puede potenciar las preferencias por alimentos ricos en grasas y densos en energía e interrumpir la autorregulación de la ingestión de energía de los niños (Birch & Fisher, 1998). Es importante que los padres proporcionen a los niños oportunidades de autocontrol y eviten prácticas de alimentación excesivamente restrictivas (Birch & Fisher, 1998).

El momento de la introducción de alimentos sólidos es un aspecto importante de la incorporación de un niño a la dieta familiar.



La edad a la que los bebés son introducidos a los alimentos sólidos está influenciada por varios factores, incluida la edad materna, la educación, las prácticas de lactancia materna, las creencias sobre la alimentación de los bebés y el temperamento infantil (Doub et al., 2015). Las madres que responden a las señales de hambre y saciedad de sus bebés tienden a introducir alimentos sólidos más tarde (Doub et al., 2015). Por otro lado, las madres que creen que los bebés necesitan más que leche materna o sucedáneo para dormir toda la noche o sentirse llenos pueden introducir alimentos sólidos antes, sin tener en cuenta las pautas recomendadas (Doub et al., 2015).





Las comidas familiares también desempeñan un papel significativo en la promoción de una ingestión dietética saludable y el bienestar general entre los niños (Walton et al., 2021). Las comidas familiares regulares se asocian con una mayor frecuencia de consumo de desayunos y cenas, una mayor ingestión de verduras, fibra dietética y nutrientes clave como calcio, magnesio, potasio, hierro y zinc (Ostachowska-Gasior et al., 2016). Las propias experiencias de vida temprana de los padres y las transiciones significativas de la vida influyen en sus creencias y prácticas con respecto a las comidas con sus propios hijos (Walton et al., 2021). Por lo tanto, comprender las experiencias pasadas de los padres con las comidas familiares puede ayudar a informar las estrategias de intervención para apoyar la continuación de las comidas familiares frecuentes más allá de los años preescolares (Walton et al., 2021).



En conclusión, la incorporación de un niño en la dieta familiar requiere que los padres proporcionen un entorno alimentario saludable y de apoyo. Los padres deben promover patrones saludables de ingestión de alimentos, evitar prácticas de alimentación excesivamente restrictivas y responder a las señales de hambre y saciedad de sus hijos. El momento de la introducción de alimentos sólidos debe alinearse con las pautas recomendadas y estar influenciado por factores como la edad materna, la educación, las prácticas de lactancia materna, las creencias sobre la alimentación de los bebés y el temperamento infantil. Las comidas familiares regulares también juegan un papel crucial en la promoción de una ingestión dietética saludable y deben alentarse para apoyar el bienestar general de los niños.

Texto elaborado por:



En colaboración con



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>

Doub, A. E., Moding, K. J., & Stifter, C. A. (2015). Infant and maternal predictors of early life feeding decisions. The timing of solid food introduction. *Appetite*, 92, 261–268. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.05.028>

Ostachowska-Gasior, A., Piwowar, M., Kwiatkowski, J., Kasperczyk, J., & Skop-Lewandowska, A. (2016). Breakfast and Other Meal Consumption in Adolescents from Southern Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(5), 453. <https://doi.org/10.3390/ijerph13050453>

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>

Walton, K., Breen, A., Gruson-Wood, J., Jewell, K., Haycraft, E., & Haines, J. (2021). Dishing on dinner: a life course approach to understanding the family meal context among families with preschoolers. *Public Health Nutrition*, 24(6), 1338–1348. <https://doi.org/10.1017/S1368980020001779>