Alimentación perceptiva

Tiempo de lectura: 3.5 minutos

La alimentación perceptiva se refiere a la **práctica de ser consciente de los hábitos alimenticios y las elecciones personales, implica prestar atención a la experiencia sensorial de comer, como el sabor, la textura y el aroma de los alimentos,** así como ser consciente de las señales de hambre y saciedad. La alimentación perceptiva también implica ser consciente del valor nutricional y las implicaciones para la salud de los alimentos consumidos.

Según (Pohjolainen et al., 2015), **existen barreras percibidas para adoptar una dieta basada en preferencias exclusivas, que es un tipo de alimentación perceptiva centrada en consumir principalmente alimentos cárnicos, no cárnicos, dulce, salado, veganismo o a base de plantas.** Estas barreras incluyen el disfrute de las rutinas alimentarias, las concepciones de salud y las dificultades para preparar alimentos diversos. El estudio encontró que diferentes factores sociodemográficos, como el género, la edad, la residencia, la educación y la frecuencia del consumo de carne, pueden influir en la percepción de estas barreras.

El estudio de (Pohjolainen et al., 2015) sugiere que las implicaciones políticas deberían centrarse en abordar estas barreras y dirigirse a grupos sociodemográficos específicos que estén más dispuestos a realizar cambios en sus patrones de consumo exclusivo. Una implicación práctica podría ser el aumento de la disponibilidad de alimentos saludables en las cafeterías públicas o comedores escolares, ya que la reducción de la frecuencia del consumo de alimentos de riesgo se asocia con una disminución en la percepción de las barreras.

Es importante tener en cuenta que la alimentación perceptiva no se limita a las dietas basadas en moda. Se puede aplicar a cualquier tipo de dieta o patrón de alimentación. La clave es ser consciente y atento a los hábitos alimenticios y elecciones personales. Esto puede ayudar a las personas a tomar decisiones más informadas sobre su ingestión de alimentos y promover una relación más saludable con los alimentos.

En el contexto de la crianza de los hijos y los comportamientos alimenticios de los niños, (Houldcroft et al., 2014) discuten el concepto de presión de los padres para comer. Esta es una práctica de alimentación en la que los padres instruyen verbalmente a sus hijos a comer más de un alimento en particular. Es un comportamiento más abierto en comparación con otras prácticas de alimentación, como restringir ciertos alimentos.

Las percepciones de los niños sobre la presión de los padres para comer pueden influir en sus comportamientos alimentarios y actitudes hacia la comida. (Byrne et al., 2017) encontraron que la percepción materna de comer melindroso en los niños estaba relacionada con el comportamiento infantil en lugar de la ingestión

NOTA IMPORTANTE: : LA LACTANCIA MATERNA ES LO MEJOR PARA LOS BEBÉS Y DEBERÁ CONTINUARSE POR EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. MATERIAL EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD. MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR, SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY, SUIZA. **GBR-NBMM-FA08**

Gerber

real de alimentos. El estudio destaca la importancia de comprender las percepciones de los padres sobre la alimentación quisquillosa y cómo puede influir en las prácticas de alimentación. (Wolstenholme et al., 2020) enfatizan la falta de una definición consistente y operativa de alimentación quisquillosa, lo que limita la investigación en esta área. Sin embargo, proponen que **la alimentación quisquillosa puede describirse como el rechazo de ciertos alimentos, la ingestión limitada o la variedad de alimentos, y los cambios frecuentes en las preferencias alimentarias debido a diversos factores, como la sensibilidad sensorial, el temperamento y las preferencias alimentarias aprendidas.**

En resumen, la alimentación perceptiva implica ser consciente y permanente de los hábitos alimenticios y las elecciones personales. Se puede aplicar a diferentes tipos de dietas y patrones de alimentación. La presión de los padres para comer y la percepción materna de comer quisquilloso en los niños también son factores que pueden afectar los comportamientos alimentarios. Se necesita más investigación para comprender mejor estos conceptos y sus implicaciones para promover hábitos alimenticios saludables.

Texto elaborado por:

alianza por una óptima nutrición materno infantil

En colaboración con Gerber

FUENTES DE SOPORTE

Byrne, R., Jansen, E., & Daniels, L. (2017). Perceived fussy eating in Australian children at 14 months of age and subsequent use of maternal feeding practices at 2 years. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 123. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0582-z

Houldcroft, L., Farrow, C., & Haycraft, E. (2014). Perceptions of parental pressure to eat and eating behaviours in preadolescents: The mediating role of anxiety. Appetite, 80, 61–69. https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.05.002

Pohjolainen, P., Vinnari, M., & Jokinen, P. (2015). Consumers' perceived barriers to following a plant-based diet. British Food Journal, 117(3), 1150–1167. https://doi.org/10.1108/BFJ-09-2013-0252

Wolstenholme, H., Kelly, C., Hennessy, M., & Heary, C. (2020). Childhood fussy/picky eating behaviours: a systematic review and synthesis of qualitative studies. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17(1), 2. https://doi.org/10.1186/s12966-019-0899-x

NOTA IMPORTANTE: : LA LACTANCIA MATERNA ES LO MEJOR PARA LOS BEBÉS Y DEBERÁ CONTINUARSE POR EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. MATERIAL EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD. MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR, SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY, SUIZA. **GBR-NBMM-FA08**

Gerber