

XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2022.

# **Prácticas alimentarias parentales. Diseño de un cuestionario para su evaluación en una muestra de madres de Buenos Aires.**

Hauser, Maria Paulina.

Cita:

Hauser, Maria Paulina (2022). *Prácticas alimentarias parentales. Diseño de un cuestionario para su evaluación en una muestra de madres de Buenos Aires. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-084/748>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eoq6/VAP>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# PRÁCTICAS ALIMENTARIAS PARENTALES. DISEÑO DE UN CUESTIONARIO PARA SU EVALUACIÓN EN UNA MUESTRA DE MADRES DE BUENOS AIRES

Hauser, Maria Paulina

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología - Universidad del Salvador. Facultad de Psicología y Psicopedagogía. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

Las prácticas alimentarias parentales se definen como aquellas estrategias o conductas utilizadas de manera frecuente por los padres para facilitar o limitar la ingesta de ciertos alimentos y remiten a estilos parentales. Diversos estudios señalan que las prácticas alimentarias parentales pueden incidir en la aparición de dificultades en la alimentación en niños pequeños. El objetivo de esta investigación fue indagar respecto de las prácticas alimentarias parentales en una muestra no probabilística formada por 30 madres de niños/as entre 6 meses y 6 años de edad de Buenos Aires. Se utilizó el cuestionario ad hoc denominado "Cuestionario sobre prácticas parentales y hábitos familiares en torno a la alimentación". Se obtuvo que las madres en su mayoría recurren a prácticas parentales propias de un estilo autorizado que favorece la alimentación saludable. En cambio, cuando estas prácticas están ausentes se produce la ingesta de alimentos poco saludables. Se concluye que existe una prevalencia de prácticas parentales propias del estilo autorizado, junto a conductas infantiles saludables.

## Palabras clave

Practicas alimentarias - Conducta alimentaria - Niños - Cuestionario

## ABSTRACT

PARENTAL FEEDING PRACTICES. DESIGN OF A QUESTIONNAIRE FOR ITS EVALUATION IN A SAMPLE OF MOTHERS FROM BUENOS AIRES

Parental feeding practices are defined as those strategies or behaviors frequently used by parents to facilitate or limit the intake of certain foods, and refer to parenting styles. Different studies established that parental feeding practices could influence in the appearance of feeding difficulties in young children. The objective of this research was to inquire about parental feeding practices in a non-probabilistic sample made up of 30 mothers of children between 6 months and 6 years of age in Buenos Aires. The ad hoc questionnaire called "Questionnaire on parental practices and family habits around feeding" was used. It was obtained that most of the mothers resort to parental practices typical of an authorized style that favors healthy eating. On the

other hand, when these practices are absent, the intake of unhealthy foods occurs. It is concluded that there is a prevalence of parental practices typical of the authorized style, together with healthy children's behaviors.

## Keywords

Parental feeding - Practices eating behavior - Children - Questionnaire

## INTRODUCCIÓN

Los problemas de alimentación son muy frecuentes entre los niños pequeños, tienen un impacto negativo en su desarrollo y están asociados a un mayor estrés durante el momento de la alimentación, pobre crecimiento y retraso en el desarrollo cognitivo (van Dijk et al., 2011). Distintos estudios señalan que las prácticas alimentarias parentales pueden incidir en la aparición de dificultades en la alimentación de los niños. Estas prácticas se definen como aquellas estrategias o conductas utilizadas de manera frecuente por los padres para facilitar o limitar la ingesta de ciertos alimentos, y remiten a estilos parentales (Blisseth, 2011). Dentro de las prácticas parentales, las más estudiadas son la restricción y la presión para comer, también incluyen conductas como utilizar recompensa por la ingesta de alimentos o monitorear la cantidad de comida ingerida por el niño. Estas prácticas remiten a ciertos estilos parentales en la alimentación. El estilo autoritario se caracteriza por reglas estrictas acerca del consumo de alimentos y un control excesivo sobre la disponibilidad de los mismos; se prioriza la disciplina en lugar del encuentro emocional con el niño, se suele presionar al niño para comer y la comida suele ser utilizada como recompensa o castigo. Otro estilo es aquel que está basado en la autoridad pero de manera asertiva, denominado autorizado. Estos padres tienen elevadas expectativas acerca del consumo de alimentos saludables por parte de sus hijos, lo que se combina con una adecuada comunicación; los padres son capaces de captar las señales de hambre y saciedad en el niño; le muestran a sus hijos (modelado) cómo deben comportarse durante la comida y qué alimentos deben ingerir según ciertas reglas establecidas; se monitorea la ingesta de alimentos con niveles de control adecuados; los alimentos saludables están disponibles para el niño y predominan las in-

teracciones emocionales satisfactorias durante la situación de alimentación. Por último, el estilo permisivo se describe como aquel en el cual no existen reglas claras acerca de lo que se debe comer y en qué cantidad, solo se limitan los alimentos por la disponibilidad de los mismos (Blisseth, 2011, Castaño et al., 2018). En relación con esto, se ha demostrado que un mejor consumo de frutas y verduras en los niños durante la primera infancia está asociado con el estilo autorizado. Esto se explica por el modelado por parte de los padres respecto de la ingesta de estos alimentos, la disponibilidad de los mismos en el hogar, permitirles probar nuevos alimentos en lugar de presionarlos a comer y la restricción de alimentos no saludables. El estilo autorizado consiste en un equilibrio entre el estilo autoritario y el permisivo, lo que supone estimular al niño a ingerir alimentos saludables pero también darle distintas opciones entre las que puede elegir. Así mismo, se señala que la presencia de ciertas reglas familiares que limitan el consumo de alimentos no saludables, en lugar de altos niveles de restricción, favorece el consumo de frutas y verduras (Blisseth, 2011).

Varela Arévalo, Tenorio Banguero y Duarte Alarcón (2018) indagaron en una muestra colombiana las prácticas más frecuentes que utilizan los padres de niños entre 1 y 5 años para fomentar una alimentación saludable. Encontraron que predominan las prácticas parentales responsivas, sobre todo en niveles socioeconómicos medio y alto. Estas prácticas implican que los padres identifican las señales de hambre y saciedad de sus hijos, estimulan la ingesta de alimentos saludables, monitorean lo que consumen y establecen ciertas reglas acerca de los alimentos permitidos. En otra investigación, se obtuvo que los padres de niños sin dificultades en la alimentación suelen supervisar con más frecuencia la ingesta de alimentos fritos y comidas rápidas, mientras que la práctica de presionar al niño para que coma aunque ya no lo desee suele ser más común en los padres de infantes con dificultades en la alimentación (Castaño Tobón et al., 2018).

A partir de una revisión sobre las prácticas alimentarias parentales (PAP) y la conducta alimentaria de los niños, se encontró que en el 51.3% de las publicaciones científicas ciertas conductas alimentarias no saludables en el niño, como el rechazo de alimentos novedosos, la sobreingesta, el comer como respuesta a señales externas o estados emocionales están asociadas con PAP como incitación física sin modelado, la presión para comer, el castigo, recompensa y negociar la comida, amenazas, ver televisión durante las comidas, el uso de alimentos como reforzador y regulador de las emociones (González-Torres et al., 2018). Si bien diversos estudios establecen que las prácticas alimentarias parentales inciden en las conductas alimentarias de los niños, no se encontraron investigaciones en nuestro país referidas a esta temática. Es por ello, que el objetivo de este artículo fue conocer las prácticas alimentarias parentales existentes en una muestra de madres de la Provincia de Buenos Aires, para poder indagar en futuros estudios el impacto que dichas prácticas tienen en la conducta alimentaria de los niños.

## MÉTODO

### Participantes

Se realizó un estudio de tipo descriptivo con un diseño de investigación no experimental de corte transversal. El encuadre metodológico fue cuantitativo. La muestra está formada por 30 madres de niños/as entre los 6 meses y 6 años, residentes en la Provincia de Buenos Aires. Se incluyeron niños/as entre los 6 meses y los 6 años que vivieran en la Provincia de Buenos Aires. Se excluyeron a los niños/as que tuvieran un diagnóstico previo relacionado con trastornos en la alimentación.

### Instrumentos

A los fines de la investigación se diseñó un cuestionario ad hoc denominado "Cuestionario sobre prácticas parentales y hábitos familiares en torno a la alimentación" para evaluar estos aspectos en la muestra.

En este instrumento se indagan en primer lugar, antecedentes perinatales del niño/a (edad gestacional, peso al nacer, talla, internación en Unidad de Cuidados Neonatales) y aspectos socio demográficos de la madre (edad, nivel educativo, situación de pareja, situación laboral). En segundo lugar, se indaga acerca de hábitos familiares en la alimentación, por ejemplo el consumo de frutas, verduras, carnes, lácteos, golosinas, comida rica en grasa, entre otros. También se investiga sobre ciertas prácticas parentales en torno a la alimentación, como por ejemplo forzar al niño a comer, premiar o castigar determinadas conductas mediante alimentos. Otra serie de preguntas están dirigidas a conocer el entorno en que se lleva a cabo la alimentación, considerando si existen horarios establecidos, reglas, si la situación se aprovecha para interactuar y compartir, o si, en cambio, en dicho momento se utilizan dispositivos tecnológicos como tabletas, celulares, televisión. Finalmente, mediante distintas preguntas se examina sobre los estilos parentales predominantes en la alimentación.

El cuestionario se administró a las madres y está compuesto por 27 afirmaciones que tienen 5 opciones de respuesta en una Escala Likert (nunca, casi nunca, a veces, casi siempre, siempre). A cada una de estas opciones se les asigna un puntaje que corresponde a 1 para Nunca y a 5 para Siempre. El cuestionario no arroja un puntaje total final, sino que cada afirmación se analiza por separado y permite conocer la frecuencia con la que se presenta cada una de las estrategias o conductas indagadas.

### Procesamiento y análisis de datos

El análisis estadístico se realizó mediante el paquete estadístico SPSS 21. Se calculó la media aritmética para los distintos ítems del cuestionario lo que permite conocer qué conductas o estrategias son más frecuentes.

## RESULTADOS

Se indagó a qué edad el niño/a comenzó con la alimentación con semisólidos, frente a lo cual la mayoría de las madres respondieron que fue a los 6 meses de edad (19 - 63.3%), en menor medida algunos comenzaron antes de esa edad (7 - 23.3%) y otros lo hicieron un poco después (4 - 13.3%). La mayoría de estos niños/as comen junto al resto de la familia (28 - 93.3%) y solo algunos lo hacen de forma separada (2 - 6.7%).

En primer lugar, se presentan aquellas estrategias o prácticas a las que las madres recurren con mayor frecuencia. Se encontró que la mayoría de las madres de la muestra estimulan a sus hijos/as en el consumo de alimentos saludables (80%) y les ofrecen opciones entre los alimentos que consideran adecuados (70%). Así mismo, el 43% de las madres destacan que es importante que los adultos siempre coman lo mismo que los niños/as ya que consideran que la observación de estas conductas por parte de sus hijos/as permite que acepten mejor los alimentos. También se obtuvo que el 67% de las madres frecuentemente aprovechan el momento de la alimentación para compartir y conversar con sus hijos/as y consideran que se debe respetar el horario de las comidas (77%).

En cambio, estrategias como la disciplina a la hora de la alimentación y el establecimiento de reglas acerca de alimentos prohibidos y permitidos para el niño/a se presentan con menos frecuencia en la muestra (solo en el 33% de los casos). Otras conductas que se presentan poco en las madres que participaron del estudio son negociar con el niño/a sobre el consumo de ciertos alimentos (50% de los casos), premiarlo con alimentos que le gustan si se porta bien (33%), ofrecerle comida para calmarlo (23%) e insistirle para que siga comiendo aún cuando no lo desee (30%). Además, estas madres, en general, nunca recurren a conductas como la de castigarlo si se porta mal sacándole alguna comida que le gusta (90%).

En cuanto a las conductas alimentarias más frecuentes en estos niños/as, se encontró que la mayoría consume diariamente al menos un vaso de leche y/o yogurt (77%), una porción de carne (67%) y beben solo agua durante las comidas (70%). En menor medida solo el 37% de estos niños/as ingieren diariamente frutas y verduras, mientras que el 63% consume a veces grasas, comida "chatarra" o golosinas. Además, se observa que la amplia mayoría de los niños/as se sientan a la mesa para alimentarse con frecuencia (90%) y dejan de comer cuando se sienten satisfechos (67%). Las madres refirieron que algunas veces los niños/as ven televisión o utilizan el celular durante las comidas (40%) y en general no es el niño/a quien decide lo que come y en qué cantidad (63%).

## DISCUSIÓN

El objetivo de este artículo fue conocer las prácticas alimentarias parentales existentes en una muestra de madres de la Provincia de Buenos Aires. A partir de los resultados obtenidos, se puede afirmar que las madres recurren en su mayoría a prác-

ticas parentales que son propias de un estilo autorizado, en el que, tal como lo señalan autores como Blissett (2011) y Castaño Tobón et al. (2018), hay una oferta de alimentos saludables, se considera importante el modelado por parte de los padres, el intercambio emocional durante la alimentación, se respetan ciertas reglas acerca de lo que se puede consumir y hay una organización en torno a la alimentación caracterizada por la disciplina, los horarios para comer y sentarse a la mesa. Además estas madres serían capaces de captar las señales de hambre y saciedad de sus hijos/as, ya que conductas como insistirle para que siga comiendo se dan pocas veces y en general, los niños/as dejan de comer cuando se sienten satisfechos.

Las prácticas de controlar de manera adecuada la ingesta de alimentos, estimular el consumo de alimentos saludables y ofrecer opciones entre los mismos, propias del estilo parental autorizado contribuyen en la ingesta de alimentos saludables así como a disminuir conductas que pueden funcionar como distractores durante la situación de alimentación, como por ejemplo ver televisión o usar el celular. Las prácticas de un estilo autorizado (Blissett, 2011) coinciden con lo planteado por los autores Arévalo y colaboradores (2018) como prácticas parentales responsivas, en las cuales se fomenta una alimentación saludable que incluye el consumo de frutas y verduras. A su vez, Blissett (2011) plantea que este estilo autorizado está caracterizado por interacciones emocionales durante la alimentación, lo que favorece el no uso de dispositivos tecnológicos aprovechando este momento para interactuar.

En relación con esto, Cooper (2004) plantea que hay ciertas variables a tener en cuenta para evitar la desorganización en la alimentación y problemas en la misma. Dentro de estas variables se encuentran el compartir los momentos de comida con los familiares y evitar el uso de dispositivos tecnológicos. Estas dos variables se encuentran en estrecha relación con las prácticas de un estilo parental autorizado, que se caracteriza por dar lugar a un entorno organizado donde se cumplen horarios, la familia se sienta a comer en la mesa, lo cual favorece el consumo de alimentos saludables en los niños.

En cambio, cuando las prácticas mencionadas están ausentes o no se estimulan demasiado, se redunda en la ingesta de alimentos poco saludables, por lo que se trataría de niños que consumen con mayor frecuencia alimentos ricos en grasas y azúcares, lo que también aumenta en aquellos casos que las madres utilizan los alimentos como recompensa o castigo. También se encontró que en aquellas familias donde suelen existir más reglas acerca de alimentos permitidos y prohibidos, éstas suelen cumplirse con mayor firmeza. Esto se corresponde con lo planteado por Blissett (2011) ya que señala que la presencia de ciertas reglas familiares que limitan el consumo de alimentos no saludables, en lugar de altos niveles de restricción, favorece el consumo de frutas y verduras.

Por el contrario, González-Torres et al. (2018) plantean que ciertas conductas alimentarias no saludables en el niño están aso-

ciadas a determinadas prácticas parentales como, por ejemplo, negociar la comida. Sin embargo, prácticas como presionar al niño para comer y utilizar la comida como recompensa o castigo, propias del estilo autoritario señalado por Blissett (2011), son poco frecuentes en la muestra estudiada.

### CONCLUSIONES

El presente artículo constituye un primer intento de explorar cuáles son las prácticas alimentarias parentales más frecuentes en una muestra de madres de la Provincia de Buenos Aires. Se concluye respecto de la prevalencia de prácticas parentales propias del estilo autorizado, junto a conductas infantiles de sentarse a la mesa y reconocer el propio estado de saciedad, así como el consumo frecuente de alimentos como leche y/o yogurt, carne y agua.

El presente trabajo de investigación permitió poner a prueba el cuestionario ad hoc elaborado, con el propósito de comprobar si efectivamente evalúa lo que se propuso. Se concluye respecto de la relevancia del presente estudio, ya que conocer cuáles son las prácticas alimentarias parentales que predominan en nuestra población, y la incidencia que las mismas pueden tener sobre la conducta alimentaria de los niños pequeños, permitiría intervenir tempranamente a fin de evitar la aparición de dificultades en la alimentación en los niños.

### BIBLIOGRAFÍA

- Blissett, J. (2011) Relationships between parenting style, feeding style and feeding practices and fruit and vegetable consumption in early childhood. *Appetite*, 57(3), 826-831. doi: 10.1016/j.appet.2011.05.318
- Castañó Tobón, L.A., Molano Vargas, M. y Varela Arévalo, M.T. (2018) Dificultades de alimentación en la primera infancia y su relación con las prácticas parentales de alimentación. *Revista Mexicana de trastornos alimentarios*, 9 (2), 196-207. DOI: 10.22201/fesi.20071523e.2018.2.489
- Cooper, P., Whelan, E., Woolgar, M., Morrell, J. y Murray, L. (2004) Association between childhood feeding problems and maternal eating disorder: Role of the family environment. *British Journal of Psychiatry*, 184, 210-215.
- González-Torres, M.L., Esqueda Sifuentes, C.N. y Vacio Muro, M.A. (2018) Prácticas alimentarias parentales y su relación con la conducta alimentaria infantil: Problemas para la explicación. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 9 (1), 129-142. DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.450>
- Van Dijk, M., Timmerman, M.E., Martel, C. y Ramsay, M. (2011) Towards the development of a Dutch screening instrument for the detection of feeding problems in young children. *Netherlands Journal of Psychology*, 66 (4), 112-119.