



Importancia de involucrar a los niños en los diferentes pasos de la preparación de la comida

La educación nutricional de los niños es, desde hace años, una de las principales herramientas para mejorar su salud. Sin embargo, lo que es y lo que no es educación nutricional, es todavía bastante confuso. La educación nutricional no es enseñar a los niños el contenido de nutrientes de diferentes alimentos. Los niños no tienen control de sus comportamientos para dejar que este conocimiento impulse sus decisiones, sobre todo en este mundo donde la oferta de comida chatarra es tan omnipresente, de larga data y tan atractiva.

La educación nutricional tampoco es informarles que algunos alimentos son buenos o malos para su salud futura. Los niños no conocen ni el significado ni manejan la sensación de su futuro, especialmente si el futuro está relacionado con su salud. Desafortunadamente

este significado pertenece solo a los niños enfermos crónicos que se preguntan si podrán superar sus problemas.

La educación nutricional está trabajando de tal manera que los alimentos saludables sean atractivos, familiares y sabrosos, para permitir que los niños escojan espontáneamente "buenos alimentos", donde "bueno" significa al mismo tiempo sabroso y saludable.

Para alcanzar este objetivo, los 3 trabajos presentados en este número son importantes porque ayudan a los padres a actuar de manera positiva y no solo para enseñar teóricamente

En conclusión, tener alimentos saludables, principalmente vegetales, en el hogar ampliamente visibles y disponibles, comprar alimentos con niños, pero sin dejarles usar el "poder" que ejercen sobre el gasto de sus padres en los supermercados, y cocinar con ellos, ayuda mucho a convencer a los niños para que coman verduras y les gusten. Sin embargo, los padres no deben olvidar que son los principales modelos para sus hijos y que ningún niño comerá sano si sus padres no muestran el mismo comportamiento.

Margherita Caroli

Pediatra y nutricionista, Departamento de Prevención,
Azienda Sanitaria Locale, Brindisi, ITALY



EGEA
International conference

Nutrition & Health: From science to practice

NOVEMBER 7th – 9th
Marriott Hotel – LYON - FRANCE

CALL FOR POSTER

August, 31st : Abstract submission deadline

November, 9th : Poster awards

AREAS TO BE ADDRESSED WILL INCLUDE

- Current Research in Nutrition
- Nutrition and Health
- Nutrition and Prevention
- Nutrition and Cardiovascular diseases
- Nutrition and Obesity
- Nutrition and Diabetes
- Nutrition and Cancers
- Nutritional Neuroscience
- Nutritional Epidemiology
- Public Health Nutrition
- Prevention in General Practice
- Healthy Lifestyle
- Pediatrics and Complementary feeding
- Nutritional Education
- Food Marketing
- Food Environment
- Food Systems
- Food Safety
- School Food Procurement
- School Schemes
- Nutrition and Sociology
- Nutrition and Behavioral Science
- F&V consumption
- Economics and Legislation related to F&V



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT
FOR THE ENVIRONMENT.



Our partners



Ediciones disponibles en:

Inglés:

www.aprifel.com / www.freshfel.org / www.kauppapuutarhaliitto.fi
www.unitedfresh.co.nz / www.5amtag.ch / www.halfyourplate.ca

Francés:

www.aprifel.com

Español:

www.5aldia.org



Involucrar a los niños en la compra de alimentos: una estrategia dirigida a reducir la neofobia en los alimentos

Xavier Alliot

Centro Culinario Vasco San Sebastián, ESPAÑA

En el contexto de la alta prevalencia de obesidad infantil, es crucial para promover una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras (F y V). Una de las estrategias utilizadas para estimular el consumo de verduras en los niños es reducir su neofobia alimentaria (es decir su renuencia a probar nuevos alimentos), que está asociado con una dieta más pobre y un consumo reducido de F & V.

Aumentar la familiaridad con las verduras para mejorar su aceptabilidad

Promover la exposición a nuevos alimentos para aumentar la familiarización y crear experiencias positivas con nuevos alimentos es una estrategia que ha demostrado ser efectiva para reducir la neofobia a los alimentos en los niños. La educación sensorial, por ejemplo, ha demostrado su eficacia en este respecto. Si bien involucra a los niños en diferentes etapas de preparación de la comida, es otra forma de aumentar la familiarización y crear experiencias positivas, no existe mucha investigación disponible sobre su efecto en neofobia.

Estudios transversales han resaltado una asociación positiva entre la participación en la preparación de las comidas y la alimentación hábitos saludables¹. Algunos estudios de intervención que incluyen cocinar o actividades de jardinería también han mostrado resultados prometedores². Un reciente estudio experimental³ llevado a cabo por nuestro equipo reveló un aumento en la voluntad de probar nuevos alimentos después de una sesión de cocina en la que estaban presentes estos alimentos.

El objetivo del presente estudio fue evaluar el efecto de involucrar a los niños en la compra de alimentos con respecto a su disposición a probar alimentos desconocidos y sus elecciones de alimentos.

Ochenta y seis niños de 8 a 10 años fueron invitados a participar en un taller de alimentos, seguido de una merienda. La mitad de estos niños (grupo de compras) participó en la compra en línea de los ingredientes necesarios para preparar 3 platos desconocidos que contienen verduras: un jugo de manzana / remolacha, una tortilla de calabacín y una galleta de espinacas. La otra mitad de los participantes (grupo de control) participó en un taller de creatividad en su lugar. Al finalizar el taller, se invitó a los niños de ambos grupos a elegir 3 alimentos para su merienda, entre alimentos familiares y desconocidos: [1] zumo de naranja frente a zumo de manzana / remolacha, [2]

tortilla de patata frente a zucchini o calabacín y [3] galleta de chocolate frente a galleta de espinaca. La cantidad promedio de alimentos desconocidos seleccionados espontáneamente para un refrigerio fue significativamente mayor en el grupo de Compra (0.70 ± 0.14) que en el grupo de Control (0.19 ± 0.07) (ver Figura 1).

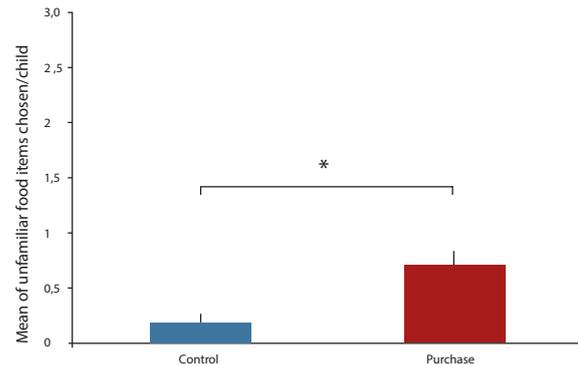


Figure 1: Mean number of unfamiliar foods selected by children for their snack in the Control group in blue (n = 43) and the Purchase group in red (n = 43).

En un estudio anterior³, el taller de "compras" fue reemplazado por un taller de "cocina" durante el cual los niños cocinaron 3 platos nuevos. La comparación de los resultados de ambos estudios muestra un efecto similar de la participación de los niños en la compra de ingredientes ($0,70 \pm 0,14$ alimentos no familiares seleccionados) y platos de cocina ($0,74 \pm 0,13$ alimentos no familiares seleccionados).

Implicar a los niños en todas las etapas: una estrategia simple y efectiva para estimular la voluntad de intentarlo

Este estudio demuestra que involucrar a los niños en la compra de alimentos y la cocina puede ser una estrategia efectiva para orientar sus elecciones hacia alimentos que no les son familiares que contienen verduras. Estos resultados fueron confirmados recientemente en un contexto escolar⁴ y durante un período más prolongado, justificando la pertinencia de intervenciones dirigidas a involucrar a los niños en la elección de platos, la compra de ingredientes y la cocina, para facilitar la integración de nuevos platos con vegetales en comedores escolares.



Basado en: Alliot X, Maiz E, Urdaneta E. Shopping for food with children: A strategy for directing their choices toward novel foods containing vegetables. *Appetite*. 2018 Jan 1;120:287-296.

Referencias

1. Chu YL, Storey KE, Veugelers PJ. Involvement in meal preparation at home is associated with better diet quality among Canadian children. *J Nutr Educ Behav*. 2014;46(4):304-308.
2. Hersch D, Perdue L, Ambroz T, et al. The impact of cooking classes on food-related preferences, attitudes, and behaviors of school-aged children: A systematic review of the evidence, 2003-2014. *Prev Chronic Dis*. 2014;11:E193.

3. Alliot X, da Quinta N, Chokupermal K, et al. Involving children in cooking activities: A potential strategy for directing food choices toward novel foods containing vegetables. *Appetite*. 2016;103:275-285.
4. Alliot X, Maiz E, Urdaneta E. Du choix de la recette à la préparation en cuisine : résultats d'une étude d'intervention en milieu scolaire pour améliorer les choix alimentaires des enfants. Poster présenté aux Journées Francophones de Nutrition 2017 (Nantes).

Prácticas de crianza alimentaria y su asociación con el estado de riesgo de nutrición infantil: comparación entre madres y padres

Jessica Watterworth & Jess Haines

Departamento de Relaciones Familiares y Nutrición Aplicada, The Guelph Family Health Study, Universidad de Guelph, CANADÁ

Es importante establecer hábitos dietarios saludables en los primeros años de vida, ya que se ha demostrado que los patrones alimentarios de la infancia siguen en la vida posterior. Las prácticas que usan los padres cuando alimentan a sus hijos pueden influir en los hábitos alimenticios de los niños. Estas prácticas, también conocidas como prácticas de crianza alimentaria, se refieren a los comportamientos o acciones (intencionales o no) implementadas por los padres que influyen en las actitudes, comportamientos o creencias de los niños sobre los alimentos¹. La mayoría de las investigaciones que examinan cómo las prácticas de crianza alimentaria se asocian con la ingesta dietética de los niños se han centrado únicamente en las madres. Los cambios recientes en los patrones de empleo de las mujeres, el aumento del número de padres solteros y la evolución de las normas sociales con respecto a los roles de los padres en el hogar sugieren que la investigación también debería examinar el papel del padre en las prácticas de crianza alimentaria en el hogar^{2,3}.

Llevamos a cabo un estudio observacional que analizó las asociaciones entre las prácticas de crianza alimentaria y el riesgo de la nutrición infantil.

Análisis transversal de treinta y una familias de dos padres con 40 niños en edad preescolar.

Utilizando datos del Estudio de salud familiar de Guelph, comparamos los puntajes de las prácticas de crianza alimentaria de madres y padres contra el estado de riesgo nutricional de sus hijos. Las prácticas de crianza alimentaria se evaluaron utilizando una versión modificada del Cuestionario de Prácticas de Alimentación Integral (CFPQ), que evalúa 11 prácticas identificadas de crianza de alimentos. El estado de riesgo de nutrición infantil se evaluó mediante el puntaje NutriSTEP informado por los padres. Ejecutamos modelos de regresión lineal, utilizando la Ecuación de Estimación Generalizada (GEE) en una aproximación para dar cuenta de los niños dentro del mismo hogar. El ingreso familiar, la edad del niño, el sexo del niño y el índice de masa corporal (IMC) de los padres se incluyeron en los modelos como covariables.

Los niños que participan en la preparación de comidas tienen un menor riesgo nutricional.

Encontramos que de las 31 familias con dos padres incluidos, madres y padres que (a) proporcionaron un ambiente de comida saludable en el hogar, y (b) niños involucrados en la planificación y preparación de comidas, las probabilidades de tener hijos con un menor riesgo nutricional fueron mayores. Los padres que

utilizaron el control de las prácticas de crianza alimentaria, es decir, el uso de alimentos como recompensa por el comportamiento (madres) y presionar a los niños para comer y restringir ciertos alimentos (padres) eran más propensos a mayores probabilidades de tener hijos con un mayor riesgo nutricional. En los padres, se encontró que aquellos que modelaron comportamientos de alimentación saludables se asociaron con niños con un menor riesgo nutricional; esta misma asociación no se encontró entre las madres.



Recomendaciones para los padres en el hogar

Los resultados de nuestro estudio complementan los resultados de los estudios existentes que subrayan la asociación entre las prácticas específicas de crianza alimentaria y la salud infantil. Además, nuestros hallazgos sugieren que las futuras investigaciones e intervenciones dirigidas a comprender o mejorar las prácticas de crianza alimentaria, se debe involucrar tanto a las madres como a los padres. Aunque el diseño transversal de este estudio no puede apoyar las relaciones causales entre estas prácticas y el estado nutricional del niño, hay muchas maneras en que los padres pueden practicar criar a sus niños en hábitos saludables en sus hogares. Estos incluyen alentar a ambos padres a:

1. Proporcionar un entorno hogareño que respalde los hábitos alimentarios saludables (es decir, proporcionar una variedad de alimentos que promuevan una dieta equilibrada y nutritiva)⁴;
2. Involucrar a los niños pequeños en la planificación de comidas, compras de comestibles y actividades de preparación de comidas;
3. Modele las conductas de alimentación saludable frente a los niños (por ejemplo, abstenerse de expresar una aversión por los vegetales de sabor fuerte, probar alimentos nuevos delante de los niños)⁵;
4. Evite las prácticas coercitivas de crianza alimentaria (por ejemplo, utilizando presión para alentar a los niños a comer o usar golosinas para recompensar el buen comportamiento)^{1,4,6,7}.

Basado en: Watterworth, J.C., Hutchinson, J.M., Buchholz, A.C., Darlington, G., Randall Simpson, J.A., Ma, D.W.L., & Haines, J. (2017). Food parenting practices and their association with child nutrition risk status: comparing mothers and fathers. *Appl Physiol Nutr Metab*, 42: 667-671.

Referencias

1. Vaughn, A.E., Ward, D.S., Fisher, J.O., Faith, M.S., Hughes, S.O., Kremers, S.P.J., et al. 2016. *F Nutr. Rev.* 74(2): 98-117.
2. Bianchi, S.M. 2000. *Demography*, 37(4): 401-414.
3. Yeung, W.J., Sandberg, J.F., Davis-Kean, P.E., and Hofferth, S.L. 2001. *J. Marriage Fam.* 63: 136-154.
4. Melbye, E.L., Øgaard, T., and Øverby, N.C. 2013. *Appetite*, 69: 23-30.

5. Holley, C.E., Haycraft, E., and Farrow, C. 2015. *Appetite*, 87: 215-222.
6. Galloway, A.T., Fiorito, L., Lee, Y., and Birch, L.L. 2005. Parental pressure, dietary patterns, and weight status among girls who are "picky eaters". *J. Am. Diet. Assoc.* 105(4): 541-548.
7. Haycraft, E.L., and Blissett, J.M. 2008. *Obesity*, 16(7): 1552-1558.

La exposición visual y el desempeño de categorización influyen positivamente en la disposición de los niños de 3 a 6 años de probar verduras desconocidas

Camille Rioux^a, Jeremie Lafraire^a, Delphine Picard^b

a. Instituto Paul Bocuse, FRANCIA

b. Universidad de Aix Marseille, FRANCIA

La neofobia alimentaria, definida como la negativa a comer alimentos nuevos¹, y la selectividad alimentaria, definida como la negativa a comer ciertos tipos de alimentos y ciertas texturas², son en gran parte responsables del consumo limitado de frutas y verduras en niños^{3,4} y pueden tener consecuencias alarmantes en la salud. Por lo tanto, es esencial llevar a cabo campañas efectivas para reducir este rechazo de alimentos (neofobia y selectividad) en los niños.

¡De 10 a 15 exposiciones gustativas son necesarias para que los niños acepten nuevos alimentos!

Muchos estudios han destacado la efectividad de la exposición al sabor sobre la neofobia y la selectividad alimentaria⁵, lo que demuestra que la exposición repetida al gusto de nuevos alimentos parece aumentar la disposición a comer este alimento (que inicialmente fue rechazado). Sin embargo, los mecanismos responsables de este efecto de exposición positiva siguen siendo en gran medida desconocidos. Además, desde un punto de vista práctico, estas estrategias pueden tener una efectividad limitada para reducir la neofobia y la selectividad alimentaria, ya que varios estudios han revelado que de 10 a 15 exposiciones gustativas a alimentos nuevos podrían ser necesarias para la aceptación de niños en edad preescolar⁶, es decir, un mayor número de lo que la mayoría de los padres están dispuestos a soportar.

La exposición visual aumenta el consumo de verduras en los niños

A la luz de los resultados de estudios previos, que muestran una correlación entre el desarrollo de habilidades de categorización y el rechazo de alimentos^{6,7}, planteamos la hipótesis de que las campañas de exposición pueden ser eficaces cuando sirven para mejorar la categorización y habilidades de razonamiento inductivo (especialmente niños altamente neofóbicos). Si la exposición, al mejorar el contenido de categorías de alimentos en niños, facilita el reconocimiento (por ejemplo, reconocer un calabacín), la categorización (por ejemplo, saber que un calabacín es un vegetal) y el proceso de inducción (por ejemplo, saber que si un calabacín contiene vitaminas, otro calabacín también contiene vitaminas), podría reducir la probabilidad de que un alimento sea rechazado. Esta es la razón por la cual el propósito de este estudio fue desarrollar un proyecto basado en la exposición con el objetivo de poner a prueba esta hipótesis, en un intento de explicar los mecanismos implicados en los efectos de la exposición. Nos enfocamos únicamente en la exposición

visual, que es innovadora ya que (i) trabajamos en el rechazo solo con la vista de los alimentos y (ii) es más fácil de implementar en el contexto de la escuela o la familia. Este estudio se llevó a cabo en dos fases con 70 niños inscritos en tres escuelas infantiles en el sudeste de Lyon. Antes de la intervención de la cantina, se realizó una prueba de medición del rendimiento de categorización y una prueba de sabor en los 70 niños. Posteriormente, los niños se expusieron visualmente a diferentes verduras a través de manteles individuales que se usaban todos los días en la cantina durante dos semanas. Finalmente, su rendimiento de categorización y su disposición a probar alimentos desconocidos se midieron nuevamente después de la intervención. Los resultados de este estudio son muy prometedores ya que muestran el efecto beneficioso de la exposición visual a los vegetales sobre la disposición de los niños a probar este tipo de alimentos. Después de la exposición visual, los niños comieron más verduras nuevas. Además, el rendimiento de categorización de los niños (por ejemplo, ser capaces de reconocer un calabacín, sabiendo que es un vegetal) influye positivamente en esta disposición a probar.

Desarrollar herramientas educativas para promover el consumo de verduras

Estos resultados se pueden tener en cuenta al desarrollar nuevas herramientas educativas con el objetivo de promover el consumo de alimentos rechazados, como las verduras. Estas herramientas podrían tomar la forma de juegos serios (juegos educativos) como juegos de lotería, por ejemplo, ayudando a los niños a familiarizarse visualmente con diferentes verduras de diferentes formas y colores. Como los resultados del último estudio muestran que la exposición visual sola (sin exposición al gusto) es efectiva para aumentar el consumo de vegetales en los niños, parece apropiado exponerlos visualmente a través de juegos en un contexto lúdico.



Basado en: Rioux, C., Picard, D., & Lafraire, L. (2016). Food rejection and the development of food categorization in young children. *Cognitive Development*, 40, 163-177.

Referencias

1. Pliner, P., & Hobden, K. (1992). Development of a scale to measure the trait of food neophobia. *Appetite*, 19(2), 105-120.
2. Taylor, C. M., Wernimont, S. M., Northstone, K., & Emmett, P. M. (2015). Picky/fussy eating in children: review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes. *Appetite*, 95, 349-359.
3. Dovey, T. M., Staples, P. A., Gibson, E. L., & Halford, J. C. G. (2008). Food neophobia and 'picky/fussy eating' in children: a review. *Appetite*, 50(2-3), 181-193.
4. Lafraire, J., Rioux, C., Giboreau, A., & Picard, D. (2015). Food rejections in children: Cognitive and social/environmental factors involved in food neophobia and picky/fussy eating behavior. *Appetite*, 96, 347-357.
5. Cooke, L. J. (2007). The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics: The Official Journal of the British Dietetic Association*, 20(4), 294-301.
6. Heath, P., Houston-Price, C., & Kennedy, O. B. (2011). Increasing food familiarity without the tears. A role for visual exposure? *Appetite*, 57(3), 832-838.