

ACTUALIZACIÓN

Factores influyentes en el comportamiento alimentario infantil

Factors that influence eating behavior of children

Mónica del Pilar Díaz-Beltrán¹

Recibido: 12/08/2013 / Aceptado: 29/05/2014

¹ Departamento de Nutrición y Bioquímica. Grupo de Investigación “Alimentos, Nutrición y Salud”. Facultad de Ciencias. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.

Correspondencia: Mónica del Pilar Díaz-Beltrán. Dirección: Pontificia Universidad Javeriana. Carrera 7ª No 43-82, Bogotá, Colombia. Teléfono: 571-3208320 Ext. 4064. Correo electrónico: m-diazb@javeriana.edu.co

| Resumen |

La razón por la que los niños tienen determinadas características en el consumo de alimentos es un tema que preocupa tanto a padres, como a profesionales e investigadores cercanos a esta área de estudio. Aquí se buscó comprender los factores que hoy día son reconocidos como influyentes en el consumo de alimentos por parte de la población infantil. Para ello se revisó literatura científica publicada desde enero de 2002 hasta abril de 2013; la revisión se adelantó en las bases de datos: Scopus, Science Direct, Ebscohost y Redalyc. Se obtuvieron 57 documentos acordes a los criterios de inclusión definidos.

Dicho ejercicio llevó a clasificar la información encontrada en condiciones individuales, características del entorno y estrategias frecuentes que pueden influir en el consumo. La revisión realizada permite concluir que hoy en día, más que hablar solo de consumo, la mirada se traslada al comportamiento alimentario. Esto incluye las características de los alimentos consumidos, lugares, experiencias, compañías, entre otros aspectos, que forman parte de un patrón de conducta alrededor de los alimentos.

De esta manera, se evidencian campos de intervención e investigación en aspectos tales como conducta alimentaria por género, rasgos genéticos y estado nutricional; también se exploran creencias y experiencias alrededor de los alimentos, grupos sociales influyentes, características organolépticas de las preparaciones y estrategias de promoción que involucran mucho más que transmitir conocimiento acerca de lo saludable, entre otros.

Palabras clave: Conducta Alimentaria, Alimentación, Niño, Consumo de Alimentos (DeCS).

Díaz-Beltrán M. Factores influyentes en el comportamiento alimentario infantil. Rev. Fac. Med. 2014;62:237-245.

Summary

Why children have certain characteristics in food consumption is a matter of concern to both parents, as professionals and researchers in their exercise near this age group. This paper aim is to understand factors and mechanisms influencing in the decision of food intake by children. Scientific literature published was revised, from January 2002 to April 2013, in the databases: Scopus, Science Direct, Ebscohost and Redalyc. 57 papers were obtained with the inclusion criteria used.

This exercise led to classify the information found in individual conditions, characteristics of the setting and common strategies that may influence food consumption. Today, more than just talk about consumption, the works attends the feeding behavior, which includes the characteristics of the food consumed, places, experiences, companies, among others, as part of a pattern of behavior around food.

This led to identify areas of intervention and research such as eating behavior by gender, genetic characteristics and nutritional status. And, the beliefs and experiences around food, influential social groups, organoleptic characteristics of recipes and promotion strategies, involve much more than transmit knowledge about how to be healthy, among others.

Key words: Feeding Behavior, Feeding, Child, Food Consumption (MeSH).

.....
Díaz-Beltrán M. Factors that influence on eating behavior of children. Rev. Fac. Med. 2014;62:237-245.

Introducción

Las características del consumo de alimentos por parte de la población representan un riesgo para su estado nutricional y, por ende, para su estado de salud. Cada vez más, los patrones alimentarios se alejan de las recomendaciones (1); esta problemática es aún más alarmante en la infancia, dado que la alimentación en ese grupo etario es esencial para el crecimiento normal y para la prevención de enfermedades en etapas posteriores de la vida (2).

A causa de lo anterior surge la necesidad de cambiar los patrones alimentarios de la población (3). Razón por la cual se hace importante comprender los múltiples aspectos que hoy en día son reconocidos como influyentes en el comportamiento alimentario. Dicha comprensión facilitaría tanto la identificación de potenciales soluciones, como el planteamiento de nuevos cursos de acción en promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

En este sentido, el presente artículo expone una revisión de los hallazgos de investigación en comportamiento alimentario infantil, con lo cual se busca contribuir a una mejor comprensión del tema. Aquí se presentan tanto factores individuales, como condiciones externas e intervenciones que influyen en las decisiones vinculadas al consumo de alimentos. Finalmente, se discute lo encontrado y se concluye sobre oportunidades de investigación en este campo, particularmente, en el contexto Colombiano.

Materiales y métodos

La revisión aquí expuesta incluyó literatura científica desde enero de 2002 hasta abril de 2013, publicada tanto en español como en inglés. Los documentos incluidos fueron obtenidos de las bases de datos: Scopus, Science Direct, Ebscohost y Redalyc. Se usaron los siguientes términos de búsqueda: eating behavior, feeding practice, feeding behavior, dietary behavior, food behavior, food choice, conducta alimentaria, hábitos alimentarios, prácticas alimentarias, consumo de alimentos y elección de la comida. Cada uno de esos términos fue combinado con las palabras: child, escolares y niños. Así mismo, fueron tenidas en cuenta referencias secundarias, en las cuales se profundizó sobre el tema.

Se definieron como criterios de inclusión: estudios que investigaran factores asociados al comportamiento alimentario infantil, documentos divulgados en revistas

científicas arbitradas o tesis doctorales publicadas, información presentada en artículos de revisión o hallazgos a partir de diseños experimentales con análisis tanto cuantitativo, como cualitativo. Los criterios de exclusión no contemplaron las diferencias de hallazgos entre preescolares, escolares y adolescentes. Lo anterior, debido a que la revisión buscaba el reconocimiento general de aspectos influyentes, entre los cuales podría estar descrita la influencia de la edad.

Los documentos, en un primer momento, fueron reconocidos por títulos y resumen. Una vez que se identificaba si el contenido se ajustaba al objeto de esta revisión, fueron leídos en su totalidad. Una tesis doctoral y 56 artículos académicos fueron seleccionados. Se realizaron fichas bibliográficas y, de acuerdo con la tendencia identificada, la información fue categorizada en aquella que hacía referencia a características individuales, factores externos o intervenciones que han influido en el comportamiento alimentario.

Resultados

El estudio del consumo de alimentos se ha extendido en los últimos años al reconocimiento tanto de factores influyentes, como de los mecanismos por los cuales estos inciden, lo cual ha favorecido el análisis en el ámbito del comportamiento alimentario. Este último es entendido como el conjunto de acciones vinculadas al consumo de alimentos (4), en las cuales hay actividades rutinarias de selección de cantidades y tipos de alimentos, lugares y compañías de consumo, formas de selección y preparación, entre otros (5).

La anterior tendencia se ha dado debido al aumento de enfermedades crónicas no transmisibles y al desequilibrio entre el consumo de nutrientes y la necesidad de los mismos. Lo que se ha reflejado en la epidemia mundial de sobrepeso y obesidad, la cual va acompañada de otras alteraciones como enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus, hipertensión arterial, entre otras (6).

En vista de lo anterior, hay un claro reconocimiento de la importancia del comportamiento alimentario, en especial en la población infantil. Esto porque es en esta etapa de la vida donde se definen las bases de la conducta para etapas posteriores; de ahí que, aquellas actividades rutinarias, tengan una alta probabilidad de mantenerse a través del tiempo. En el caso del consumo de alimentos, generará por sí efectos positivos o negativos en el estado nutricional de la población adulta venidera. A partir de la revisión adelantada, y en aras de identificar los diferentes aspectos influyentes en el comportamiento alimentario, a continuación se exponen los hallazgos en las categorías establecidas previamente.

Características individuales

Esta categoría abarca aquellas condiciones particulares con las cuales el individuo hace una lectura de su medio externo. Aquí se describen hallazgos de investigación que contemplan desde características demográficas hasta procesos de toma de decisiones involucrados en el consumo de alimentos.

En el caso de las diferencias por género, las niñas tienden a consumir más frutas y verduras que los niños (7), aunque son más susceptibles a las marcas, incrementando su consumo promedio hasta en 100 calorías cuando los alimentos tienen determinadas etiquetas (8). Actualmente, se reconoce que el género femenino no se basa únicamente en el criterio del sabor para escoger alimentos, sino también en cuestiones como apariencia e implicaciones para la salud. Mientras que en el caso de los niños, las decisiones alimentarias se basan en el sabor y placer antes que en la salud (9,10).

Con relación a la edad, a pesar de que varios estudios focalizan sus hallazgos en función del trabajo con escolares o adolescentes, y que son bien conocidas las diferencias en patrones alimentarios de acuerdo a la edad, no se evidenciaron estudios que hicieran explícitas estas diferencias en el campo del comportamiento alimentario. Por ejemplo, en el caso del reconocimiento de la influencia del contexto social, algunos autores reportan que no hay estudios que midan el efecto de esta variable en varias edades y diferentes periodos de desarrollo, aunque se reconoce que hay cambios en la susceptibilidad ante ciertos factores a medida que se es mayor en edad (11).

De otro lado, está documentada la existencia de variaciones genéticas que influyen en el consumo de alimentos (12). Un ejemplo de ello es el caso de la percepción de sabor amargo, el cual se da ante mayor sensibilidad a componentes como el calcio y los glucocinatos presentes en el caso de las verduras, lo cual es mediado por condiciones genéticas en las membranas celulares (13). Así mismo, hay un claro reconocimiento de que en las papilas gustativas humanas hay mayor aceptabilidad de los sabores dulces que de aquellos de características amargas (14).

Entre otras condiciones particulares del individuo, se ha identificado que el estado nutricional está relacionado con ciertos factores que promueven un mantenimiento del mismo; es el caso de la asociación de niños con sobrepeso y mayor exposición a alimentos no saludables, así como la mayor sensibilidad de estos a la publicidad (8,15). Lo cual implica que su mismo estado nutricional puede constituir un factor influyente para las características del consumo de alimentos.

Con relación a la lectura que el individuo hace de su medio externo, la memoria es uno de los factores más importantes que guían la elección y el consumo de alimentos. Cuando un consumidor elige un alimento usa la información memorizada y la experiencia pasada que tuvo con ese alimento (16). Una experiencia negativa puede desarrollar un disgusto o una barrera para familiarizarse con el alimento (17); sucede todo lo contrario en el caso de un recuerdo positivo.

Sin embargo, hay que destacar que, en los niños, la sensibilidad es la llave para la memoria de alimentos; por ello, la memoria está influenciada en gran medida por los sentimientos, más que por el conocimiento (16). Actualmente, se reconoce que la emocionalidad tiene una gran influencia sobre el consumo (18). Basado en ello, existen estudios que hacen referencia a la asociación del consumo con emociones; esto se explica por mecanismos psíquicos que afectan las señales del sistema neuronal con respuestas inhibitorias o excitatorias, las cuales van a orientar la decisión frente al consumo (13,19).

A causa de lo anterior, los problemas y los eventos pueden correlacionarse positivamente con la alimentación. Por ejemplo, el consumo de dietas altas en azúcares y grasas se relaciona con niños con problemas y un nivel de estrés alto, esto debido a la asociación de estos alimentos con sentimientos de recompensa y, por ende, su consumo en estas situaciones (20).

Así mismo, en el caso del consumo de comidas rápidas, los niños perciben la misma como comida divertida, asociada a tiempos sociales y fiestas animadas (10,21); esto sin dejar de lado el efecto de los juguetes que muchas veces se incluyen en este tipo de menús, hecho por el cual se asocia comidas rápidas con regalos (22). En el caso de una reconocida marca de restaurantes de comidas rápidas, los niños recuerdan que siempre hay una pequeña fiesta con hamburguesas y papas chips, lo cual favorece su adhesión a la marca (23). Todo esto evoca aspectos relacionados con la memoria fijada a un alimento.

De igual manera, los niños rechazan alimentos que puedan causarles síntomas asociados a una experiencia negativa pasada, como acidez, distensión, dolor abdominal o cualquier otra condición que genere un resultado negativo en la salud (1). De ahí que una de las categorías que explica el rechazo se basa en el en el peligro que se estima después de la ingesta de un alimento (24).

Algunos autores reportan que los niños refieren que los alimentos altos en grasa y azúcar son malos para el cuerpo,

pero son apetecibles porque saben bien, aunque no son nutritivos (10); esto reafirma que conocen el valor nutricional de estos alimentos. El estudio de Bezbaruah y Brunt considera que el conocimiento es el segundo aspecto influyente en la decisión de ingerir una preparación (7), no obstante, el sabor juega un papel decisor en la aceptación.

En el caso de las verduras, se ha investigado si este grupo de alimentos es percibido o no como saludable; se encuentra que hay un total reconocimiento al respecto (25-27), aunque, no necesariamente dicho conocimiento está relacionado con el consumo. Un estudio reciente muestra que, en referencia a las verduras, los discursos están muy impregnados de la construcción discursiva de la alimentación saludable (28). No obstante, el consumo es limitado, en parte por cuestiones de preferencia hacia otro tipo de alimentos.

Finalmente, cabe destacar que no solo la imagen construida de los alimentos guía la decisión, sino que también la valoración de recursos realizada en la decisión de consumirlos. Por ello, los niños tienen en cuenta aspectos como el tiempo, la priorización de actividades, el esfuerzo y las habilidades para la preparación, así como el beneficio inmediato de la elección en el momento de decidir qué comer (1,29).

Factores externos

Los patrones alimentarios de los niños deben ser comprendidos en el contexto de sus experiencias vividas (23). Por ende, se resalta la importancia de reconocer los factores externos inmersos en dicho contexto, los cuales están relacionados tanto con las personas y el ambiente alrededor del consumo, como con los alimentos.

Las prácticas culturales se transmiten de una persona a otra, la aceptación de un alimento incrementa en los niños cuando es modelada por adultos, profesores y otros niños (30). Esto más aun, si se tiene en cuenta que la selección de los alimentos, durante los primeros años de la vida, depende de las actitudes y de las elecciones hechas por los padres y/o cuidadores encargados de la alimentación (31).

La investigación en el tema deja claro que es eminente la influencia de padres frente al consumo, dado que dan reglas, dan información y modelan el comportamiento; por lo tanto, influyen en la disponibilidad del alimento en el hogar y en los sentimientos de aprobación o ejemplo de las relaciones con el alimento (1,32,33). Los padres influyen en las elecciones de alimentos, por parte de los niños, a través de su presencia en los tiempos de comida, la inclusión de diversas preferencias alimentarias dentro de los menús diseñados en casa, esfuerzo

y habilidades de preparaciones de alimentos, así como por aspectos concernientes a salud y finanzas del hogar (1).

No obstante, hay una condición numerosamente documentada y es la referida a la mediación que hace el padre entre el alimento y el consumo por parte del niño, la cual frecuentemente es asociada a una estrategia de presión. Las estrategias que utilizan los padres para favorecer el consumo abarcan estímulos neutrales, razonamientos, premios, chantajes y presión (34). Sin embargo, los resultados de estas estrategias no siempre son los mejores; en los resultados del estudio realizado por Orell y cols., se identificó que ante dichas tácticas el 2% come sustancialmente más, 35,5% come moderadamente más, 41,5% come pocas cucharadas más y el 17% no come más (34).

Ahora, los niños con rechazo alimentario se correlacionan en su mayoría con las tácticas de presión y amenazas de quitar privilegios de alimentos y juegos. En un estudio retrospectivo de adultos, los participantes reportaron que durante la niñez tuvieron experiencias de presión para comer, que los condujeron a un desagrado continuo por esos alimentos (17). Por lo tanto, la presión no es una buena opción para promover el consumo; esta genera una baja ingesta, mientras que la prohibición de alimentos aumenta el deseo (35). La presión para comer predice comentarios negativos acerca de la comida, así como una tendencia hacia el rechazo (36). Por su parte, los estímulos neutrales, las recompensas y los elogios están más relacionados con la aceptación del alimento (34).

Ante esto, y ya explicado el efecto de la experiencia previa, se han obtenido resultados donde se evidencia que el ejemplo, sin presión puede favorecer un mejor consumo (12). Si bien los efectos positivos incrementan la satisfacción por un alimento (29), en este último caso la literatura reporta que ni los premios, ni las felicitaciones promueven una sostenida elección de alimentos saludables (29).

De otro lado, cabe destacar que el consumo de alimentos y bebidas no responde exclusivamente a las necesidades biológicas de energía y nutrientes, sino que también juega un rol en la consolidación de amistades, demostración de cariño y amor, así como afirmación de una identidad cultural o etaria (37). Los alimentos se ingieren no solo para satisfacer una necesidad nutricional, también desde una dimensión social permiten imitar hábitos de alimentación de profesores y de pares (38). Comer en sociedad conduce a patrones de ingesta diferentes a los que se dan cuando se come solo. En el caso de niños con sobrepeso está documentado que el contexto social impacta en el consumo de alimentos: los niños con sobrepeso comen menos cuando están acompañados, mientras que los niños con peso adecuado comen más (39).

No se trata únicamente de un asunto de cantidad, sino también de calidad: se debe comer lo que los demás están comiendo (1). Los niños eligen las comidas preferidas por sus amigos (31); diversos experimentos han demostrado la influencia tanto positiva como negativa de compañeros modelo sobre el consumo (30).

En otro orden de cosas, existen factores ambientales, más allá del núcleo social, que intervienen en la decisión de consumo. La disponibilidad de alimentos en los entornos cercanos a los niños, como es el caso de la variedad de productos ofrecidos en las tiendas escolares, termina influyendo en su elección (40). Algo muy parecido ocurre también en sus hogares. De hecho, una barrera para el consumo de alimentos saludables es la alta disponibilidad que tienen los niños a comidas poco saludables (altas en grasa y azúcar) (41).

Esa disponibilidad se ve influenciada por otros componentes de inseguridad alimentaria, tales como condiciones socioeconómicas adversas, en las cuales se ha visto que los niños pueden tener un sobreconsumo de alimentos, cuando estos ocasionalmente están disponibles (42). En este caso, es un asunto no solo de disponibilidad, sino también de acceso.

Con relación a la influencia de los modelos, explicada en el recuento del entorno social, se ha demostrado que los niños que comen sin compañía, son quienes ven significativamente más televisión (43). A causa de esta situación, la televisión se ha convertido en un modelo y aspecto de gran influencia en las decisiones alimentarias de este grupo de edad.

Los escolares que ven más televisión son los que manifiestan una mayor porcentaje de consumo de alimentos de bajo valor nutricional (productos de paquete, refrescos, dulces, entre otros) (43). Está bien documentado que los niños son receptivos y sensibles a las campañas publicitarias, de ahí que la industria de alimentos haya tenido un impacto determinante en las preferencias y comportamientos alimentarios de estos (15,44).

Los niños son bombardeados de publicidad, no solo en televisión, sino también en etiquetas, aplicaciones móviles, avisos en las calles, radio, entre otros, que les dicen qué, dónde y cómo comer. Los niños son expuestos a 40.000 avisos de publicidad de alimentos al año, de los cuales el 98% promociona alimentos ricos en grasa, sodio y azúcar (8). En consecuencia de ello, el impacto reconocido que tienen hoy día las marcas y los logos sobre el consumo de alimentos.

Llegado a esto punto, otro factor externo al que debe hacerse referencia es el relacionado con las características

propias de los alimentos. Cuando los niños gozan de libertad para seleccionar preparaciones, su elección no está dictada por atributos para su salud, sino por sus preferencias gustativas (1,37,42,45). Diversos estudios muestran que condiciones del alimento como el sabor, la apariencia y el olor influyen de forma directa en la ingesta (7,46-48). A partir de esto, la investigación en el tema ha permitido identificar mayor aceptación de ciertos métodos de cocción de verduras, tales como el vapor, dado que exaltan menos el sabor que otros, como es el caso del horneado (49); así, como se reconoce que texturas granulares y los colores oscuros tiene una mayor posibilidad de rechazo (14).

En el caso de frutas y verduras, los niños tienden a elegir más las frutas por su sabor y textura (50), mientras que el sabor puro de los vegetales no es bien aceptado; este puede mejorar en combinación con otros alimentos (31,48). Cuando se relaciona un sabor agradable para los niños con un sabor de poca aceptabilidad, el sabor agradable puede enmascarar el segundo y eso influencia la aceptabilidad de este último (51). De ahí pues, la relevancia del sentido del gusto.

En esta línea, la presentación visual de un alimento es un determinante importante para su consumo, esto involucra tanto colores, como tamaños, formas y disposiciones en el plato. Por ejemplo, se han encontrado marcadas preferencias por alimentos en corte juliana y la presencia de figuras decorativas en las comidas (46). Para el caso del tamaño, aquellas porciones grandes pueden disminuir tanto el gusto, como en el deseo por el alimento. El efecto del tamaño en la disminución del gusto puede relacionarse con la magnitud de la estimulación oral, mientras que el deseo disminuye con las repetidas oportunidades ante dicha sensación (45).

Para ilustrar la influencia de la presentación, los niños reportan que la comida rápida tiene mejor apariencia que la comida sana (47); igual comportamiento se observa en su opinión con respecto al olor, el cual refieren es mejor en la comida rápida que en aquella comida saludable (28,31). Esta situación debe considerarse, si se tienen en cuenta que el olor es uno de los componentes que genera un gusto, anticipado al placer, lo cual influye en los mecanismos de regulación del apetito (52).

Estrategias para favorecer un consumo saludable

Como parte de estrategias mediadoras que buscan intervenir entre aquellos factores externos e internos, para así influir en la conducta alimentaria, la literatura reporta diversas actividades tales como huertas escolares, programas de educación alimentaria, campañas con caricaturas, entre otras. Todas estas

estrategias favorecen experiencias e interacciones con los alimentos que generan una mayor disposición para consumir algunos (7,53).

A pesar de que los niños demuestran conocer y diferenciar los alimentos saludables de los no saludables, tienen una definida preferencia por las opciones menos saludables (23,44). En consecuencia, una gran cantidad de autores han concluido que los conocimientos nutricionales no son la explicación principal de la elección de un alimento (44,50). Sin embargo, hay una gran cantidad de intervenciones publicadas que dan cuenta de la educación alimentaria como estrategia implementada. La educación es una herramienta exitosa para conseguir un incremento del conocimiento en alimentación saludable en niños (54) y, en algunos casos, la disminución de consumo de alimentos poco nutritivos (55). No obstante, hay discusiones con respecto a si los cambios inmediatos son sostenibles en el tiempo.

En este punto, la medición del consumo tras recibir educación alimentaria es de gran relevancia. Sin embargo, en la revisión realizada se identifican investigaciones que reportan una alta probabilidad de elección saludable, pues, más que medir el consumo, evaluaban por cuestionarios las percepciones tras la intervención (56,57) o presentaban el alimento e identifican si los niños decidían probar (50,58); es decir, evaluaban la intención. De ahí que el estudio de las características reales tras la intervención sea una cuestión aún por precisar.

Ya del lado de las técnicas encontradas para realizar las intervenciones, se evidencian juegos (54), actividades magistrales dentro de las aulas de clases (56), huertas escolares (58), dinámicas que incluyen probar alimentos (57), entre otras. No obstante, vale la pena detenerse en las dos últimas por combinar otro tipo de estrategias adicionales a la transmisión de conocimiento. En el caso de la experiencia sensorial de probar alimentos no familiares se disminuye la neofobia y se incentiva a probar nuevos alimentos saludables (45,50,59). Así mismo, en el caso de las huertas, hay que destacar que el impacto de la exposición no es solo gustativo, pues diversos estudios reportan que el hecho de visualizar el alimento en reiteradas oportunidades puede favorecer la aceptación o la decisión de consumirlo en algún momento (57,60).

Discusión

El estudio del comportamiento alimentario implica un abordaje multifactorial y transdisciplinar. La revisión aquí expuesta permite el reconocimiento de múltiples aspectos influyentes en el patrón de consumo de alimentos. Lo cual,

evidentemente, requiere el abordaje desde distintos campos del conocimiento y el aporte articulado de cada uno de ellos.

Por ejemplo, la nutrigenómica daría interesantes aportes sobre condiciones genéticas particulares ante ciertos alimentos, la sociología permitiría comprensiones del contexto social en la decisión de consumo y el marketing podría orientar sobre intervenciones que influyan en el consumo de alimentos. No obstante, no es suficiente el aporte individual de cada área: la problemática actual asociada al desequilibrio nutricional requiere no fragmentar el problema y que el diálogo de saberes facilite soluciones tangibles.

Se necesita profundizar en la comprensión más que en el mero diagnóstico del consumo. La literatura consultada permite evidenciar una preocupación por las cantidades y características de alimentos consumidos, así como por las condiciones bajo las cuales se consumen y todo aquello que hay detrás de la elección. En ese sentido, indagar sobre compañías de consumo, sitios de consumo, emociones y experiencias relacionadas, entre otros factores, brinda un contexto de factores que es necesario incluir en el reconocimiento de las condiciones de consumo de alimentos por parte de la población. Tener en cuenta este aspecto aplica tanto para profesionales que caracterizan constantemente el comportamiento alimentario individual, como para aquellos encargados de la formulación de políticas en el tema.

En el caso de los aspectos individuales, el reconocimiento realizado pone en discusión la necesidad de formular estrategias diferenciales en promoción de alimentación saludable en términos de edad, género y estado nutricional. Para ilustrar, si se sabe que el género femenino tiene más en cuenta las propiedades saludables de un alimento, mientras que los varones eligen de acuerdo a características sensoriales, las intervenciones con las primeras podrían contemplar más la educación alimentaria y nutricional, mientras que en el caso de los niños sería ideal la exposición repetida a alimentos saludables con características organolépticas modificadas. Esto seguramente, podría ser objeto de investigación.

En cuanto a condiciones del entorno, llama la atención cómo los modelos sociales y las experiencias previas se interiorizan en la memoria de los individuos, constituyéndose luego en un insumo individual que influencia la decisión de consumo de alimentos. Esto implica, por ejemplo, que reconocer las diferencias en las experiencias a los que son expuestos los niños, en cuanto a alimentos de alto y bajo valor nutricional, podría dar elementos para facilitar la adopción de hábitos alimentarios saludables.

En esa misma medida, el análisis de los factores expuestos sugiere la intervención basada en ambientes sociales, modificación de características organolépticas de las preparaciones ofrecidas, estrategias que toquen la dimensión de la experiencia y las emociones que despierta un tiempo de comida, uso de diversas alternativas de comunicación, entre muchas otras opciones que favorezcan una alimentación saludable y, por ende, un beneficio para la sociedad de hoy día. De igual manera, los hallazgos reportados llaman a la reflexión en cuanto a la efectividad en el largo plazo de brindar únicamente educación alimentaria y nutricional.

En el caso particular de Colombia, las oportunidades de investigación son amplias, si se tiene en cuenta que un porcentaje muy reducido de publicaciones hacen referencia a estudios de orden nacional. La identificación de factores particulares en la población colombiana conduciría a reconocer: la tendencia por género y estado nutricional, creencias y experiencias alrededor del consumo de alimentos, así como lugares de consumo, medios de comunicación que sugieren consumo, determinados ambientes que influyen en el estado nutricional, entre otros. Reconocer dichos factores permitiría obtener mejores reconocimientos para la solución de los problemas actuales de malnutrición en el contexto nacional.

Conclusión

Comprender el comportamiento alimentario de la población infantil exige identificar tanto aspectos particulares influyentes como condiciones externas que afectan la decisión de consumo de alimentos. La revisión adelantada permitió evidenciar que, si bien existen factores tales como el género, la edad, el perfil genético, entre otros aspectos intrínsecos que determinan la respuesta ante los alimentos, también hay factores discutidos hoy en día (tales como las estrategias de fomento de consumo de alimentos por parte de padres, la influencia de pares, las emociones y experiencias relacionadas con alimentos particulares), que requieren ser tenidos en cuenta en un análisis integral de la problemática de desequilibrio nutricional que hoy padece la sociedad.

La formulación tanto de intervenciones como de investigación en el tema, hoy en día, debe advertir la necesidad del trabajo transdisciplinario, así como el despliegue de estrategias que favorezcan ciertas experiencias con los alimentos y la vinculación de agentes influyentes tales como pares, familia y maestros. Esto teniendo en cuenta que la información revisada da cuenta de la gran influencia de factores más allá de lo nutricional, en el momento que un niño toma la decisión de consumir ciertos alimentos.

Llegado a este punto, el llamado es a trascender el diagnóstico, en términos de qué consume la población, e involucrar otras variables tanto en la investigación como en las políticas que se formulan en el tema. Esto es aun más prioritario en el caso de Colombia, donde los hallazgos en este sentido son todavía muy reducidos.

Conflicto de interés

La autora declara que los resultados aquí expuestos son independientes de la Institución de apoyo y que durante la redacción del manuscrito no incidieron intereses diferentes a los motivados por la misma investigación.

Financiación

Pontificia Universidad Javeriana.

Agradecimientos

Ninguno declarado por la autora.

Referencias

1. **Holsten JE, Deatrick JA, Kumanyika S, Pinto-Martin J, Compher CW.** Children's food choice process in the home environment. A qualitative descriptive study. *Appetite*. 2012 2;58:64-73.
2. **Matheson D, Spranger K, Saxe A.** Preschool Children's Perceptions of Food and Their Food Experiences. *J Nutr Educ Behav*. 2002;34:85-92.
3. **Kumanyika SK, Bowen D, Rolls BJ, Van Horn L, Perri MG, Czajkowski SM et al.** Maintenance of dietary behavior change. *Health Psychol*. 2000;19(1 Suppl.):42-56.
4. **Santacoloma A, Quiroga L.** Perspectivas de estudio de la conducta alimentaria. *Revista Iberoamericana de Psicología: ciencia y tecnología*. 2009;2:7-15.
5. **Osorio J, Weisstaub G, Castillo C.** Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista Chilena de Nutrición*. 2002;29:280-5.
6. **Jansen E, Mulkens S, Emond Y, Jansen A.** From the Garden of Eden to the land of plenty: Restriction of fruit and sweets intake leads to increased fruit and sweets consumption in children. *Appetite*. 2008;51:570-5.
7. **Bezbaruah N, Brunt A.** The influence of cartoon character advertising on fruit and vegetable preferences of 9- to 11-year-old children. *J Nutr Educ Behav*. 2012;44:438-41.
8. **Keller KL, Kuilema LG, Lee N, Yoon J, Mascaro B, Combes A et al.** The impact of food branding on children's eating behavior and obesity. *Physiol Behav*. 2012;106:379-86.

9. **Atik D, Ozdamar Ertekin Z.** Children's perception of food and healthy eating: Dynamics behind their food preferences. *Int J Consum Stud.* 2013;37:59-65.
10. **Protudjer JLP, Marchessault G, Kozyrskyj AL, Becker AB.** Children's perceptions of healthful eating and physical activity. *Can J Diet Pract Res.* 2010;71:19-23.
11. **Salvy S, de la Haye K, Bowker JC, Hermans RCJ.** Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiol Behav.* 2012;106:369-78.
12. **Ducuara P.** Consideraciones sobre la inapetencia infantil y la adopción de hábitos alimentarios saludables. *CES Medicina.* 2011;25:153-67.
13. **P. Rohlf.** Factores determinantes del consumo infantil de verduras. Tesis Doctorales en Red: Universidad de Granada -Instituto de Neurociencias Federico Olóriz; 2010.
14. **Donadini G, Fumi MD, Porretta S.** Influence of preparation method on the hedonic response of preschoolers to raw, boiled or oven-baked vegetables. *LWT - Food Science and Technology.* 2012;49:282-92.
15. **Arredondo E, Castaneda D, Elder JP, Slymen D, Dozier D.** Brand name logo recognition of fast food and healthy food among children. *J Community Health.* 2009;34:73-8.
16. **Laureati M, Pagliarini E, Mojet J, Köster EP.** Incidental learning and memory for food varied in sweet taste in children. *Food Quality and Preference.* 2011;22:264-70.
17. **Tuorila H, Mustonen S.** Reluctant trying of an unfamiliar food induces negative affection for the food. *Appetite.* 2010;54:418-21.
18. **Murillo O, Amaya M.** Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados. *Avances de enfermería.* 2009;27:43-56.
19. **Haycraft E, Farrow C, Meyer C, Powell F, Blissett J.** Relationships between temperament and eating behaviours in young children. *Appetite.* 2011;56:689-92.
20. **Michels N, Sioen I, Braet C, Eiben G, Hebestreit A, Huybrechts I et al.** Stress, emotional eating behaviour and dietary patterns in children. *Appetite.* 2012;59:762-9.
21. **Rollins BY, Loken E, Birch LL.** Stability and change in snack food likes and dislikes from 5 to 11 years. *Appetite.* 2010;55:371-3.
22. **Olivares S, Bustos N, Moreno X, Lera L, Gortez S.** Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en niños obesos y sus madres en Santiago, Chile. *Revista Chilena de Nutrición.* 2006;33:170-9.
23. **Warren E, Parry O, Lynch R, Murphy S.** 'If I don't like it then I can choose what I want': Welsh school children's accounts of preference for and control over food choice. *Health Promotion International.* 2008;23:144-51.
24. **Zeinstra GG, Koelen MA, Kok FJ, de Graaf C.** Cognitive development and children's perceptions of fruit and vegetables; a qualitative study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2007;4:30.
25. **Edwards JSA, Hartwell HH.** Fruit and vegetables - Attitudes and knowledge of primary school children. *J Hum Nutr Diet.* 2002;15:365-74.
26. **Guérin H, Thibaut JP.** Le développement des représentations sur les aliments chez l'enfant de 4 à 12 ans. *Enfance.* 2008;60:251-60.
27. **Nguyen SP.** An apple a day keeps the doctor away: Children's evaluative categories of food. *Appetite.* 2007;48:114-8.
28. **Théodore F, Bonvecchio A, Blanco I, Carreto Y.** Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la Ciudad de México. *Salud Colectiva.* 2011;7:215-29.
29. **Grubliauskiene A, Verhoeven M, Dewitte S.** The joint effect of tangible and non-tangible rewards on healthy food choices in children. *Appetite.* 2012;59:403-8.
30. **Greenhalgh J, Dowey AJ, Horne PJ, Fergus Lowe C, Griffiths JH, Whitaker CJ.** Positive- and negative peer modelling effects on young children's consumption of novel blue foods. *Appetite.* 2009;52:646-53.
31. **Ureña M.** Razones de consumo de frutas y vegetales en escolares costarricenses de una zona urbana. *Revista Costarricense de Salud Pública.* 2009;18:15-21.
32. **Wenrich TR, Brown JL, Miller-Day M, Kelley KJ, Lengerich EJ.** Family members' influence on family meal vegetable choices. *J Nutr Educ Behav.* 2010;42:225-34.
33. **Mushi-Brunt C, Haire-Joshu D, Elliott M.** Food spending behaviors and perceptions are associated with fruit and vegetable intake among parents and their preadolescent children. *J Nutr Educ Behav.* 2007;39:26-30.
34. **Orrell-Valente JK, Hill LG, Brechwald WA, Dodge KA, Pettit GS, Bates JE.** "Just three more bites": An observational analysis of parents' socialization of children's eating at mealtime. *Appetite.* 2007;48:37-45.
35. **Jansen E, Mulkens S, Jansen A.** Do not eat the red food!: Prohibition of snacks leads to their relatively higher consumption in children. *Appetite.* 2007;49:572-7.
36. **Farrow CV.** Do parental feeding practices moderate the relationships between impulsivity and eating in children? *Eat Behav.* 2012 4;13:150-3.
37. **Théodore F, Bonvecchio A, Blanco I, Irizarry L, Nava A, Carriedo A.** Significados culturalmente construidos para el consumo de bebidas azucaradas entre escolares de la Ciudad de México. *Revista Panamericana de Salud Pública.* 2011;30:327-34.
38. **Amaya M, Osorio O.** La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. *Aquichan.* 2011;11:199-216.
39. **Salvy S, Coelho JS, Kieffer E, Epstein LH.** Effects of social contexts on overweight and normal-weight children's food intake. *Physiol Behav.* 2007 12/5;92:840-6.
40. **Velandia N, Cárdenas L, Agudelo N.** ¿Qué ofrecen las tiendas escolares y qué consumen los estudiantes durante el descanso? estudio en la ciudad de Tunja. *Hacia la promoción de la salud.* 2011;16:99-109.
41. **Kuntz MG, Fiates GM, Teixeira E.** Healthy and tasty school snacks: Suggestions from Brazilian children consumers. *Int J Consum Stud.* 2012;36:38-43.

42. **Dammann K, Smith C.** Food-related Attitudes and Behaviors at Home, School, and Restaurants: Perspectives from Racially Diverse, Urban, Low-income 9- to 13-year-old Children in Minnesota. *J Nutr Educ Behav.* 2010;42:389-97.
43. **Castells Cuixart. M, Capdevila Prim. C, Girbau Solá. T, Rodríguez Caba. C.** Estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años de Barcelona. *Revista Nutrición Hospitalaria.* 2006;21:511-6.
44. **Kopelman CA, Roberts LM, Adab P.** Advertising of food to children: Is brand logo recognition related to their food knowledge, eating behaviours and food preferences? *J Public Health (Oxf).* 2007;29:358-67.
45. **Liem DG, Zandstra LH.** Children's liking and wanting of snack products: Influence of shape and flavour. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2009;6:38.
46. **Olsen A, Ritz C, Kramer L, Møller P.** Serving styles of raw snack vegetables. What do children want? *Appetite.* 2012;59:556-62.
47. **McKinley MC, Lowis C, Robson PJ, Wallace JMW, Morrissey M, Moran A et al.** It's good to talk: Children's views on food and nutrition. *Eur J Clin Nutr.* 2005;59:542-51.
48. **Zeinstra GG, Koelen MA, Kok FJ, de Graaf C.** Children's hard-wired aversion to pure vegetable tastes. A 'failed' flavour-nutrient learning study. *Appetite.* 2009;52:528-30.
49. **Zeinstra GG, Koelen MA, Kok FJ, de Graaf C.** The influence of preparation method on children's liking for vegetables. *Food Quality and Preference.* 2010;21:906-14.
50. **Schindler JM, Corbett D, Forestell CA.** Assessing the effect of food exposure on children's identification and acceptance of fruit and vegetables. *Eat Behav.* 2013;14:53-6.
51. **Havermans RC, Jansen A.** Increasing children's liking of vegetables through flavour-flavour learning. *Appetite.* 2007;48:259-62.
52. **Soussignan R, Schaal B, Boulanger V, Gaillet M, Jiang T.** Oro-facial reactivity to the sight and smell of food stimuli. Evidence for anticipatory liking related to food reward cues in overweight children. *Appetite.* 2012;58:508-16.
53. **Parmer SM, Salisbury-Glennon J, Shannon D, Struempfer B.** School Gardens: An experiential learning approach for a nutrition education program to increase fruit and vegetable knowledge, preference, and consumption among second-grade students. *J Nutr Educ Behav.* 2009;41:212-7.
54. **Gillis L.** Use of an interactive game to increase food acceptance - A pilot study. *Child Care Health Dev.* 2003;29:373-5.
55. **De La Torre C, López A, Galindo A, Aguilera V, Martínez A, Beltrán C et al.** Efectos de la información nutricional sobre la conducta de consumo de frutas y verduras en niños prescolares. *Diversitas: Perspectivas en psicología.* 2008;4:123-37.
56. **Fahlman MM, Dake JA, McCaughtry N, Martin J.** A pilot study to examine the effects of a nutrition intervention on nutrition knowledge, behaviors, and efficacy expectations in middle school children: Research article. *J Sch Health.* 2008;78:216-22.
57. **Matvienko O.** Impact of a Nutrition Education Curriculum on Snack Choices of Children Ages Six and Seven Years. *J Nutr Educ Behav.* 2007;39:281-5.
58. **Ratcliffe MM, Merrigan KA, Rogers BL, Goldberg JP.** The effects of school garden experiences on middle school-aged students' knowledge, attitudes, and behaviors associated with vegetable consumption. *Health Promot Pract.* 2011;12:36-43.
59. **Heim S, Stang J, Ireland M.** A Garden Pilot Project Enhances Fruit and Vegetable Consumption among Children. *J Am Diet Assoc.* 2009 7;109:1220-6.
60. **Houston-Price C, Butler L, Shiba P.** Visual exposure impacts on toddlers' willingness to taste fruits and vegetables. *Appetite.* 2009;53:450-3.