

## La educación alimentaria de padres y cuidadores promueve estilos de vida saludables en los niños

### Dietary Education of Parents and Caregivers Promotes Healthy Lifestyles for Children

Bernal Regalado, Luz Olivia

 Luz Olivia Bernal Regalado

luzoliviab68@outlook.es

Universidad Salvadoreña Alberto Masferrer, El Salvador

#### Alerta

Ministerio de Salud, El Salvador

ISSN-e: 2617-5274

Periodicidad: Semestral

vol. 7, núm. 1, 2024

[ralerta@salud.gob.sv](mailto:ralerta@salud.gob.sv)

Recepción: 22 Noviembre 2023

Aprobación: 18 Diciembre 2023

Publicación: 25 Enero 2024

URL: <http://portal.amelica.org/amei/journal/419/4194875018/>

DOI: <https://doi.org/10.5377/alerta.v7i1.16421>

Citación recomendada: Bernal Regalado LO. La educación alimentaria de padres y cuidadores promueve estilos de vida saludables en los niños. Alerta. 2024;7(1):120-121. DOI: 10.5377/alerta.v7i1.16421

#### SEÑORA EDITORA:

El 20 de julio 2022, se ha publicado el artículo sobre «Diagnóstico bucodental en niños de parvularia residentes de una zona urbano marginal», en donde se encontró una alta frecuencia de caries dental en la población estudiada, que puede provocar repercusiones a corto y a largo plazo, no sólo en la salud dental sino en la salud en general<sup>1</sup>.

Por ello, es importante atenderla de forma oportuna a fin de prevenir afecciones en la salud física y psicológica de los pacientes, ya que dicho cuadro clínico provoca alteraciones dentales complejas que implican: dolor, alteraciones estéticas, desnutrición, halitosis y disminución de la autoestima, entre otros<sup>1,2</sup>.

Esta patología es multifactorial y está descrita en diversas investigaciones, entre las que destacan: la poca higiene dental, la predisposición genética y la baja asistencia a programas de prevención<sup>1,2,3</sup>.

En este punto añadiremos una causa notoria y es el consumo frecuente de alimentos cariogénicos, que son parte de la dieta que reciben los infantes, tanto en sus hogares como en la escuela<sup>1,2</sup>. Los alimentos

cariogénicos son aquellos que contienen un alto contenido de azúcares, que generan ácidos y la consiguiente desmineralización de las piezas dentales, hasta su posible destrucción<sup>2</sup>.

El problema radica en que la decisión sobre la dieta que reciben los infantes, la deciden sus cuidadores, padres de familia o docentes, quienes frecuentemente no han tenido una orientación alimentaria nutricional adecuada, sino hábitos no saludables que han perdurado toda su vida<sup>3</sup>.

En la etapa preescolar y escolar, los niños empiezan a desarrollar sus preferencias por los alimentos y a discriminar aquellos que no son palatables, por lo que se vuelve trascendental que, a esta edad se acostumbren a ingerir alimentos nutritivos, con menos azúcar, grasa y sal<sup>4</sup>.

Estas prácticas de alimentación están influenciadas por el contexto cultural, social y hasta emocional que los cuidadores han adquirido y de esta manera se la transmiten a las nuevas generaciones<sup>3</sup>.

A esta falta de conocimiento de los adultos se añade la presión de la publicidad sobre alimentos con alta densidad energética, en la que se ofrece una gran variedad de productos con alto potencial cariogénico, como golosinas y comida rápida, que además son de bajo costo y en algunos casos hasta vienen acompañados de un juguete u otras regalías como parte de la publicidad<sup>2,4</sup>.

Los infantes no tienen suficiente conocimiento para reflexionar sobre el daño que causa a su salud el consumo de estos alimentos; no comprenderán si se les explica la cantidad de calorías y el porcentaje de grasa que contiene una galleta. Lo único que ellos recordarán es su agradable sabor, en comparación con el sabor de la zanahoria, por ejemplo, la cual también es dulce<sup>5</sup>.

No menos importante es la práctica equívoca de los cuidadores cuando proporcionan a los infantes bebidas azucaradas y carbonatadas, golosinas y otros aperitivos, como una manera de recompensa por un logro obtenido o para controlar las emociones negativas de estos, como los berrinches<sup>5</sup>.

En consideración a esta situación, es necesario cambiar los hábitos de los cuidadores a fin de que los menores adquieran estilos de vida saludables. Los padres y madres de familia deben saber qué alimentos deben comprar, leer etiquetas nutricionales y entenderlas; además, deben conocer cómo preparar los alimentos y cómo cocinarlos<sup>5</sup>.

En la medida que desarrollen competencias y habilidades en nutrición podrán decidir sobre la alimentación de su familia según sus necesidades y su contexto socioeconómico. Los patrones de alimentación nacen en el seno de la familia y se imitan en otros lugares como la escuela<sup>5</sup>.

Las conductas alimentarias orientadas a la promoción de la salud permitirán que los infantes desarrollen hábitos de vida saludables y la prevención de enfermedades no transmisibles, como la caries dental, entre otras<sup>3,4</sup>.

A nivel internacional se han hecho grandes esfuerzos porque haya una adecuada nutrición infantil y corregir los problemas alimentarios en las primeras etapas de la infancia. Surgen así las guías alimentarias y los manuales de alimentación infantil, pero los esfuerzos por educar a los cuidadores no han sido suficientes<sup>3,5</sup>.

Los profesionales en salud de las diferentes ramas están en la obligación de informar a los cuidadores sobre los hábitos alimentarios saludables. No basta con solo decir, durante la atención sanitaria: «no coma esto o aquello»; es importante explicar con palabras sencillas las consecuencias a corto y largo plazo de no comer saludable y de escoger los alimentos más adecuados según el grupo etario y otras condiciones de salud concomitantes<sup>5</sup>.

## FINANCIAMIENTO

Esta investigación es financiada por la partida que la Universidad Salvadoreña Alberto Masferrer destina a la investigación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Arévalo Y, Rodríguez J. Diagnóstico bucodental en niños de parvularia residentes de una zona urbanomarginal. *Alerta*. 2022;5(2):153-158. DOI: 10.5377/alerta.v5i2.12813
2. Guzmán J, Loza J, Flores C, Crespo E. Influencia del consumo de alimentos cariogénicos y presencia de caries dental en la etapa escolar. *RUSXXI*. 2023;3(9):30-42. DOI: 10.57246/rusxxi.v3i9.64
3. Giraldo O. Prácticas de alimentación de los padres y conductas alimentarias en niños: ¿Existe información suficiente para el abordaje de los problemas de alimentación? 2014. 2014;6(1):57-74. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922014000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922014000100005)
4. Andrade L, De Pablo C, Córdova R, Armijos J. La dieta y su influencia en las caries de infantes en la educación urbana-rural. *Salud y Vida*. 2022;6(3):337-349. DOI: 10.35381/s.v.v6i3.2250
5. Nazar G, Petermann F, Martínez M, Leiva A, Labraña A, Ramírez K, et al. Actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil: Una revisión de la literatura. *Rev. chil. nutr.* 2020;47(4):669-676. DOI: 10.4067/S0717-75182020000400669