

PICKY EATING: FACTORES QUE INFLUYEN EN EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DE NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

PÁEZ, Melina; DE VEDIA, Delfina; MURICI, María del Pilar; TORCASIO, María
Valentina; UZCUDUN, Agustina

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

El comportamiento alimentario (CA), es un proceso complejo en el que interfieren factores psicológicos, biológicos, sociales y genéticos. Se forma principalmente en los primeros 5 años de vida, donde los niños incorporan la mayoría de hábitos y costumbres alimentarias del seno familiar, mediante la imitación de las conductas observadas. Las dificultades de los niños a la hora de comer, suelen ser un tema que preocupa a padres y cuidadores. El Picky eating es un comportamiento recurrente, transitorio y esperable en esta etapa, donde los niños consumen una variedad selectiva de alimentos, presentan poco interés por la comida y rechazan gran cantidad de alimentos familiares y/o desconocidos. Diversos factores determinan este comportamiento, entre ellos: la alimentación materna, la ausencia de lactancia, momento de inicio de la alimentación complementaria y presiones a la hora de comer.

El objetivo del presente trabajo fue determinar cuáles son los factores que influyen en el desarrollo del Picky eating en niños de 2 a 5 años.

Se realizó una revisión bibliográfica mediante distintos libros y bases de datos electrónicas, seleccionando publicaciones científicas luego de realizar un análisis exhaustivo.

Detrás de un niño Picky eater, hay diversos factores que influyen en sus patrones de alimentación, así como también existen múltiples herramientas que se pueden brindar a las familias, y que con el tiempo pueden ser transmitidas al niño, fomentando así hábitos alimentarios cada vez más saludables, respetando las costumbres culturales de cada ecosistema familiar.

Palabras claves: Picky eating, Picky eater, comportamiento alimentario, selectividad alimentaria, rechazo alimentario, preescolar

ABSTRACT

Eating behavior is a complex process where psychological, biological, social and genetic factors interfere. It is formed mainly in the first 5 years of life, where children incorporate most of the eating habits and customs of the family, by imitating the observed behaviors. When it comes to eating, children's difficulties are usually an issue that worries parents and caregivers. Picky eating is a recurrent, transitory, and expected behavior at this stage, where children consume a selective variety of foods, show little interest in food, and reject large amounts of familiar and/or unfamiliar foods. Several factors determine this behavior, among them: maternal feeding, lack of breastfeeding, time to start complementary feeding, pressures at mealtime.

The aim of the present study was to determine which are the factors that influence the picky eating's development in children from 2 to 5 years of age.

A bibliographic review has been made through different books and electronic databases, selecting scientific publications after carrying out an exhaustive analysis.

Behind a Picky eater child, there are multiple factors that influence their eating behaviors, as well as multiple tools that can be provided to families, and that over time can be transmitted to the child, thus promoting healthier eating patterns and respecting the cultural habits of each family ecosystem.

Keywords: Picky eating, Picky eater, eating behavior, food selectivity, food rejection, preschool