

4. ECONOMÍA Y POLÍTICA

Estilos de crianza saludables para el desarrollo de la infancia MIC. Ana Karen Medina Jiménez¹, Dra. Rebeca Monroy Torres²

¹Asistente de Investigación en el Departamento de Políticas de Salud Pública de la Canadian Cancer Society, Colaboradora de Nutrisig del Clúster de Soluciones Agrosaludables.

²Profesora e investigadora de la Universidad de Guanajuato en el Departamento de Medicina. Directora Fundadora del Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG) y de la marca Nutrisig.com. **Contacto:** nutrisig@gmail.com , rmonroy79@gmail.com

Palabras clave: Crianza, infancia, alimentación saludable, accesibilidad de alimentos

Introducción

La etapa infantil, es unas de las etapas clave para que los niños y niñas logren potenciar su genética e incluso superarla a través de brindarles una nutrición adecuada para su desarrollo y crecimiento, esto último es lo que se conoce como la “Epigenética”, una vez que nacemos, todo lo que estará determinando el comportamiento de nuestra carga genética y heredada por nuestros padres (1).

La etapa de desarrollo y crecimiento está establecida del nacimiento hasta los 18 a 19 años, que es el paso de la adolescencia a la vida adulta, por ello el primer año de vida y las etapas que sigan observaremos cambios desde los más abruptos (primer año de vida) hasta periodos estacionarios de lento crecimiento (preescolar). La primera infancia es un periodo que comprende los primeros cinco años de vida, en el cual se da un rápido desarrollo y crecimiento, por lo que integrar prácticas de crianza y las dinámicas familiares responsables al logro de este desarrollo son clave para mantener y mejorar la salud de los niños y las niñas (2).

De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, por sus siglas en inglés), una buena nutrición es la base para lograr un adecuado crecimiento y desarrollo durante la infancia, además de conservar un mejor estado de salud y por ende la prevención de enfermedades. Pero, para lograr un adecuado estado de salud se requiere integrar diferentes estrategias para brindar lactancia materna al menos los seis primeros meses de vida de forma exclusiva, vigilar de forma mensual durante el primer año de vida el crecimiento para la prevención de la desnutrición, la obesidad y el sobrepeso (la doble carga) en la primera infancia (2).

En el caso de la Lactancia materna, en México solo 3 de cada 10 recién nacidos reciben lactancia materna exclusiva (es decir, sin consumir otro alimento o bebida que no sea leche materna) durante los primeros 6 meses de vida. Con respecto a la desnutrición, 1 de cada 8 niñas y niños menores de 5 años aun padecen de desnutrición crónicas, siendo más frecuente en las comunidades rurales y afectando mayoritariamente a los hogares indígenas. Finalmente, 1 de cada 20 niños y niñas menores de 5 años presenta sobrepeso u obesidad afectando con mayor frecuencia a infantes que viven en hogares urbanos y cuya región geográfica se ubica en el norte de México (1).

Estrategias para el cuidado de la salud en la primera infancia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la UNICEF cuentan con recomendaciones específicas para la lactancia materna, alimentación complementaria y hábitos saludables para las niñas y los niños. Dentro de dichas recomendaciones, las que se refieren a la crianza dentro del hogar, para que los padres y cuidadores de niñas y niños, conozcan más y tomen acciones que apoyen a su labor de día a día:

- Lactancia materna exclusiva al menos los primeros seis meses de vida buscar satisfacer la lactancia materna a demanda del lactante, con tomas frecuentes para asegurar una nutrición adecuada en esta etapa tan crítica
Introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los seis meses, que puede continuar con la lactancia materna hasta los dos años o más.
- Dar de comer lenta y pacientemente alentando a que el infante coma, pero sin forzarlo, establecer un contacto visual y mantener la comunicación mientras se consume el alimento.
- Mantener una buena higiene y manipular los alimentos adecuadamente.
- Empezar con cantidades pequeñas, recordando que la capacidad de consumo de alimentos se incrementa gradualmente conforme el infante va creciendo.
- El número de comidas puede ir de dos a tres veces al día para los lactantes de 6 a 8 meses y de tres a 4 de los 9 a 23 meses. En esta etapa es sumamente importante que el infante se vaya adecuando a los hábitos de consumo de alimentos en el hogar, lo cual también implica una responsabilidad importante por parte de los cuidadores sobre la frecuencia, cantidad y calidad de consumo de sus propios alimentos.
- Ofrecer alimentos variados y ricos en nutrientes.
- Cuando el infante presente alguna enfermedad, incrementar la ingesta de líquidos (incluyendo la leche materna), ofrecer alimentos con la consistencia adecuada de acuerdo con la edad del niño o niña.
- Evitar darles dulces, refrescos, jugos a los niños y niñas, primero su nutrición con alimentos adecuados que dan valor agregado a su crecimiento. Además, que tendrás un ahorro.
- En caso de recién nacidos con bajo peso, prematuros, con VIH, madres adolescentes, entre otras, la lactancia materna sigue siendo la modalidad de alimentación prioritaria.

Otro aspecto a primer es la actividad física, que tiene impactos en la salud mental al generar diferentes químicos cerebrales, en un adecuado descanso y sueño, la salud física en los niños y las niñas (1).

Importancia de la crianza responsable y segura

El rol de los padres, madres y cuidadores en lograr el crecimiento y desarrollo ya mencionado es importante, además que es en el hogar donde se generan los hábitos de alimentación y otros, por lo que la dinámica alimentaria, el acceso constante y congruente con lo que se consume por parte de los padres y lo que observan los niños y niñas son los mejores ejemplos de educación alimentaria congruente. Si bien existen factores socioeconómicos y culturales que pueden impactar las decisiones de consumo, la interacción desde la selección de alimentos, hasta el

momento de su consumo, es un proceso donde se generan diversos elementos clave para la construcción de hábitos como (3):

- Establecimiento de límites sobre lo que se puede comer y lo que no, procurando dar razones o motivos a los niños y las niñas.
- Demostraciones de afecto, apoyo y estimulación a partir de los alimentos, evitando condicionar o premiar si se come o termina la comida.
- El establecimiento de rutinas tanto de consumo de alimentos como de actividad física.
- Limitar el uso de televisión, computadora, celular, tanto de los padres como establecer límites en los niños y niñas.
- Desarrollo de conductas y actitudes hacia los alimentos.

De acuerdo con la evidencia, cada estilo parental se asocia con diferentes prácticas de crianza que influyen en la alimentación (3):

- Estilo parental responsivo (con autoridad, firme pero respetuoso). En este estilo los padres son sensibles e identifican e identifican las señales de saciedad y hambre de los niños, pero vigilan y exigen un estilo de alimentación de acuerdo con sus reglas. Las prácticas de crianza incluyen la vigilancia del patrón de ingesta, establecimiento de límites, moderamiento y la búsqueda de ofrecer alimentos saludables en el hogar.
- Estilo parental no-responsivo (o autoritario). En este estilo los padres controlan excesivamente la situación de alimentación del niño, utilizando generalmente prácticas como la presión excesiva para comer ciertos alimentos, la restricción de la ingesta de otros y el uso de la comida como castigo o recompensa.
- Estilo parental indulgente (o permisivo). En este estilo los padres tienen bajo nivel de control sobre la alimentación del niño, permiten que el infante decida el tipo y cantidad de alimentos que desea consumir. Suele acompañarse de disposición de alimentos pocos saludables en el hogar.
- Estilo parental negligente. En este estilo los padres o cuidadores no se involucran en la alimentación, no controlan ni monitorean la ingesta del infante y permanecen al margen de los hábitos de alimentación.

Estudios han demostrado que el estilo parental responsivo favorece el desarrollo de hábitos de alimentación saludables en la infancia; sin embargo, es importante no olvidar todos los factores que influyen para que dentro un hogar se pueda llevar a cabo prácticas parentales de este tipo, así como las circunstancias especiales ya mencionadas previamente (3).

Conclusión

La capacitación, instrucción y sensibilización a los padres, madres y cuidadores en general de los niños y niñas, debe seguir siendo un tema importante, porque nadie nace sabiendo alimentar a un niño o niña, por ello las redes de apoyo, la comunicación y divulgación como este artículo, buscan apoyar a más padres y madres en su tarea de cuidado, que además de informar de las causas y consecuencias, poder reflexionar y hablar de todo lo que implica como el tipo de crianza. Factores como el número de hijos o hijas, la edad de los padres, el nivel socioeconómico y escolar, pero, sobre todo, los hábitos y educación que ellos recibieron influye en cómo será el afrontamiento con los suyos.

Si quieres saber más sobre este y otros temas, escríbenos a contacto@nutrisig.com.mx

Síguenos en redes sociales: Nutrisig.com

Referencias

1. Mitchell, C. (2019). OPS/OMS. Pan American Health Organization / World Health Organization. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15102:to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more&Itemid=0&lang=es
2. Salud y nutrición. (s/f). Unicef.org. Recuperado el 10 de mayo de 2023, <https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrici%C3%B3n>
3. Varela Arévalo MT, Tenorio Banguero, AX, Duarte Alarcón C. (2018). Prácticas parentales para promover hábitos saludables de alimentación en la primera infancia en Cali, Colombia. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 22(3), 183-192. <https://doi.org/10.14306/renhyd.22.3.409>