Alimentando sonrisas

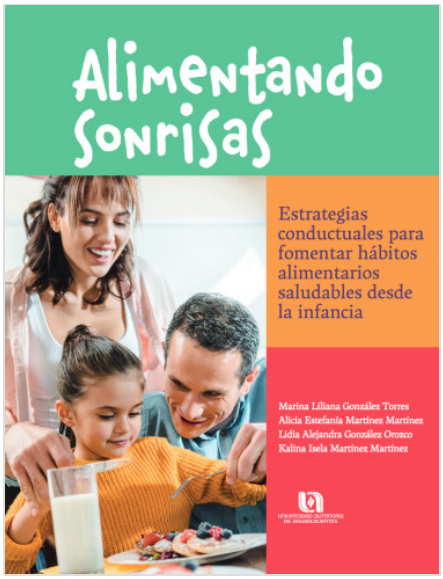
Estrategias conductuales para fomentar hábitos alimentarios saludables desde la infancia

Autores

Marina Liliana González Torres, Alicia Estefanía Martínez Martínez, Lidia Alejandra González Orozco, Kalina Isela Martínez Martínez

Sinopsis

En México existe un gran problema relacionado con la falta de calidad en la alimentación de la infancia, con un impacto relevante en su desarrollo psicomotor, afectivo y social de los menores, así como a riesgos significativos en la salud. Este problema tiene dos caras, aparentemente opuestas, pero ambas son el resultado de una ingesta inadecuada de alimentos nutritivos. Por un lado, se trata de la desnutrición y por el otro de la obesidad infantil (ONU, 2019). Ambos problemas deben ser atendidos y si tú eres responsable de alimentar a un menor de edad o conoces a alguien cercano que lo haga, esta guía podrá ayudarte a fomentar hábitos alimentarios saludables desde la infancia.En esta guía hablaremos más de la alimentación, ya que es el objetivo, pero cabe recomendar al lector o lectora que no pierda de vista la importancia de promover un estilo de vida menos sedentario que incluya actividad física diaria en forma de juego, puede ser también con alguna disciplina deportiva. Ciertamente la cultura juega un papel importante en los estilos de alimentación. Basta con acudir a cualquier restaurante y ver el menú para niños o niñas en donde típicamente encontramos nuggets, hamburguesas o papas fritas como principales opciones.



E-Book

Año de publicación: 2024

Presentación: PDF (Digital: descarga y online)

Número absoluto de páginas: 128 Páginas

ISBN13: 9786078972432

Palabras clave

Alimentación; México; Niñez; Guía; Niños; Niñas; Estilo de vida; Hábitos alimentarios; Alimentos saludables

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

Pero ¡calma! a lo largo de los capítulos se tratarán algunas estrategias para que puedas hacer cambios saludables en la alimentación de toda tu familia, disfrutando además de los placeres que nos representa comer ciertos platillos, como parte de nuestra cultura.Esta guía es el producto de una investigación que inicio en el 2022 con el diseño, luego la aplicación y finalmente la evaluación de un taller virtual dirigido a cuidadores de niños o niñas menores de cinco años para dar a conocer y poner en práctica una serie de estrategias conductuales encaminadas a favorecer la aceptación de alimentos saludables. Se impartieron más de diez ediciones del taller durante el año 2023, con la participación en total de cerca de cien madres de familias.Los contenidos y materiales utilizados en los talleres son incluidos en esta guía y se han incluido las experiencias recopiladas durante estos talleres en diferentes capítulos. Por lo anterior, esta guía pretende ser una guía en la interacción entre la madre, padre o el cuidador y el niño o niña de entre uno y cinco años de edad, en el momento de la alimentación. Se busca que el adulto responsable la alimentación de algún menor pueda contar con herramientas y recursos para fomentar una alimentación saludable y mejorar los hábitos nutricionales de los pequeños, por lo que quisiéramos que el lector lo vea como una especie de manual teórico- práctico, pero con la característica de ser flexible para adaptarlo a su situación particular, y pueda tener contacto con el equipo de investigación para retroalimentar y compartir experiencias.El propósito de esta guía es difundir, fomentar y poner en práctica una serie de estrategias conductuales destinadas a promover hábitos alimentarios saludables en niños y niñas desde una edad temprana. Esto se logrará mediante la familiarización y aceptación de alimentos recomendados para el consumo diario y el fomento del aprendizaje sobre la selección de una alimentación saludable desde la infancia manteniendo una interacción respetuosa y positiva entre el cuidador y el niño o niña.Biografía del autor/aMarina Liliana González TorresDoctora y maestra en ciencia del comportamiento por la Universidad de Guadalajara. Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA). Estancia posdoctoral del 2013-2015 en el Doctorado en Ciencias Biológicas de la UAA. Miembro del SNI (Nivel 1). Actualmente, profesora-investigadora de tiempo completo del departamento de Psicología de la UAA. Interés en el estudio sistemático de la conducta, específicamente en el comportamiento alimentario, y procesos básicos como aprendizaje, exploración, autocontrol entre otros. Intereses actuales de investigación: Formación de hábitos alimentarios en la línea de investigación de comportamientos saludables y adictivos, así como en la

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

prevención de trastornos de conducta alimentaria y obesidad. Está certificada en disciplina positiva y realiza conferencias y talleres de formación para padres y madres de familia.Alicia Estefanía Martínez MartínezMaestra en ciencias del comportamiento por la Universidad de Guadalajara y licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Actualmente, Profesora-investigadora asociada del departamento de Psicología de la UAA. Colabora en el Laboratorio de Conducta Alimentaria de este departamento. Interés en el estudio de la influencia del sistema nervioso en la conducta, principalmente el comportamiento alimentario, procesos de aprendizaje y memoria.Lidia Alejandra González OrozcoMaestra en investigación en Psicología y licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Desde 2017, se desempeñó como profesora investigadora asociada en el departamento de psicología de la uaa, centrándose en la investigación de la Conducta Alimentaria como miembro activo del Laboratorio de Conducta Alimentaria, ha generado contribuciones en este campo. Actualmente es líder del departamento de Bienestar Estudiantil del Tecnológico de Monterrey, campus Aguascalientes, donde continúa promoviendo habilidades sociales y emocionales saludables. Su objetivo profesional es avanzar en la investigación y la enseñanza en psicología, aplicando sus conocimientos para mejorar el bienestar emocional de las personas.Kalina Isela Martínez MartínezDoctora en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA). Es profesora e investigadora titular “C” del Departamento de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes (BUAA), donde actualmente es líder del Cuerpo Académico en Investigación en Comportamientos Adictivos. Es miembro activo del Sistema Nacional de Investigadores de nivel II y en su trayectoria profesional destaca por el trabajo que ha realizado en el campo de las adicciones, tanto en la prevención como en el tratamiento breve y transferencia de tecnología en dicho campo. En la actualidad sus líneas de investigación son la transferencia tecnológica, salud mental y comportamiento suicida, comportamientos saludables y relación de las adicciones con trastornos de salud mental.

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

MG

Sobre el autor

Marina Liliana González Torres

AM

Alicia Estefanía Martínez Martínez

LG

Lidia Alejandra González Orozco

KM

Kalina Isela Martínez Martínez

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen