

NEOFobia Y CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES EN NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 2 Y 6 AÑOS

Jorge Beleda, Emiliano Castaño, Ana Iraizoz, Aldana Montes De Oca
Tutora: Prof. Agda. Alejandra Girona^{1*} Cotutor: Asist. Youssef Abrache²
¹⁻²Depto. Nutrición Básica

Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. *E-mail: mgirona@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

La neofobia alimentaria hace referencia a la "resistencia a comer y/o evitar probar nuevos alimentos"¹. Este comportamiento es instintivo y se ve reflejado en niños y niñas que tienden a rechazar los alimentos con los cuales no han tenido experiencias previas, como modo de preservarse ante el peligro². Se ha demostrado que llega a su grado máximo entre los 2 y 6 años de edad³. En esta etapa se establecen las preferencias y aversiones alimenticias, incidiendo múltiples factores genéticos, sociales, culturales e intrafamiliares⁴. La evidencia científica indica que los niños y niñas que presentan neofobia alimentaria mantienen una dieta muy limitada, con un bajo consumo de frutas y vegetales principalmente⁵.

OBJETIVOS

Objetivo general:

- Analizar a partir de una revisión narrativa el vínculo entre la neofobia alimentaria y el consumo de frutas y vegetales en niñas y niños de 2 a 6 años de edad.

Objetivos específicos:

- Indagar cómo influye la neofobia alimentaria en el consumo de frutas y vegetales en niños y niñas.

- Identificar los factores determinantes de tipo social, cultural y familiar que están vinculados a la neofobia alimentaria y la aceptación o rechazo del consumo de frutas y vegetales.

METODOLOGÍA

El proceso de revisión narrativa comenzó con la formulación de la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el vínculo entre la neofobia alimentaria y el consumo de frutas y vegetales en niñas y niños de 2 a 6 años de edad?

Posteriormente, se consultó las bases de datos electrónicas PubMed y Lilacs, seleccionando artículos publicados desde enero de 2010 hasta julio de 2020.

Tabla 1. Conversión de palabras claves de lenguaje libre a lenguaje controlado.

Lenguaje libre	Descriptor en ciencias de salud (DeCs)	Medical Subject Headings (MeSH)
Neofobia	Neofobia alimentaria	Food neophobia
Hábitos alimentarios	Conducta alimentaria	Eating behavior
Preferencias alimentarias	Preferencias alimentarias	Food preferences
Frutas	Frutas	Fruit
Verduras	Verduras	Vegetables

Se utilizó el operador booleano "AND" para limitar la búsqueda.

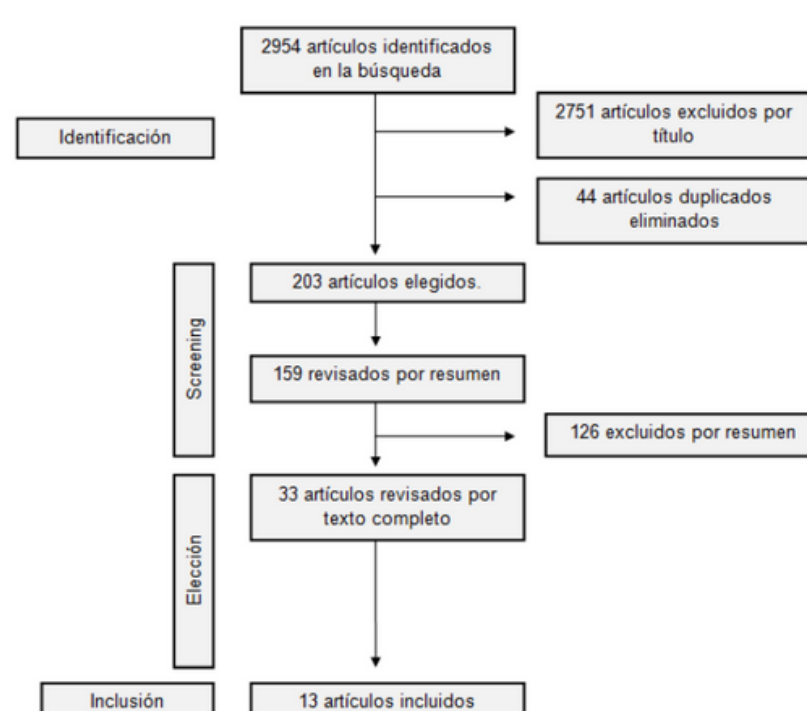
Para la búsqueda de los artículos científicos se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- Idioma español e inglés
- De acceso libre o restringido
- Realizados en cualquier país
- Muestra de niños y niñas entre 2 y 6 años de edad

Los criterios de exclusión considerados fueron los siguientes:

- Idiomas diferentes a inglés y español
- Muestra de niños y niñas mayores a 6 años y/o menores a 2 años
- Publicaciones duplicadas, revisiones narrativas, tesis de grado y posgrado, cartas al editor y reflexiones temáticas
- Artículos científicos que abordan temáticas acerca de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), Trastorno del Espectro Autista (TEA), enfermedades crónicas, y alteraciones del desarrollo
- Estudios realizados en animales

Figura 1. Flujograma de resultados de búsqueda



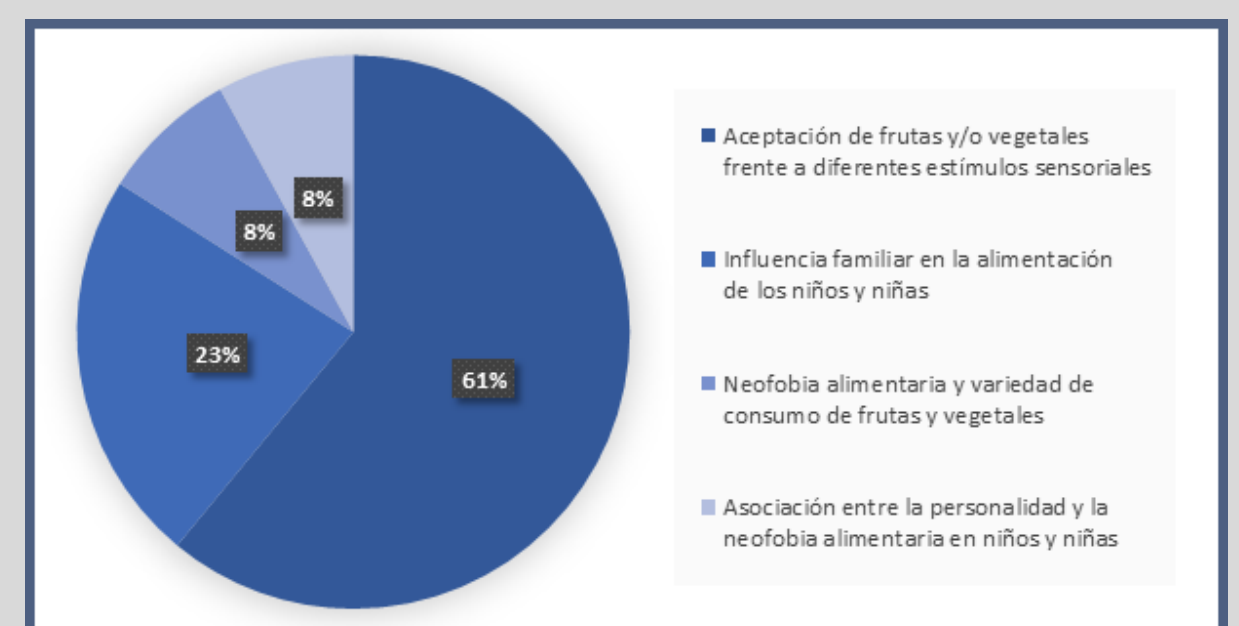
Finalmente, se confeccionó una matriz de revisión con el fin de presentar los datos de manera ordenada y facilitar la posterior interpretación de estos.

RESULTADOS

La totalidad de artículos revisados pertenecen al idioma inglés; no se detectaron investigaciones publicadas en idioma español que contemplen los criterios establecidos. Los hallazgos indican, que los artículos fueron publicados entre los años 2010 y 2019.

Un 54% de los estudios fueron realizados en el continente europeo, el 31% en Oceanía y un 15% de los mismos se llevaron a cabo en América del Norte. La mayor parte de los estudios seleccionados se caracterizan por tener un enfoque cuantitativo, específicamente ensayos aleatorios controlados, y estudios transversales y longitudinales.

Gráfico 1. Distribución de los artículos revisados según tema de investigación



- El 61% de los estudios se planteó como objetivo investigar el impacto de las exposiciones repetidas de alimentos e imágenes de alimentos, y realizar actividades con juegos sensoriales para demostrar si existe un incremento en el consumo de frutas y vegetales en niños y niñas frente a los diferentes estímulos. Se concluyó que dichos estímulos sensoriales contribuyen al aumento del consumo de frutas y vegetales en niños y niñas, y también se afirmó la efectividad de las exposiciones repetidas de alimentos.

- El 23% de los artículos tuvo como objetivo investigar los motivos de elección de alimentos de los padres para sus hijos e hijas y examinar si las creencias materno infantiles se asocian a la neofobia alimentaria. Se deduce que el gusto materno hacia los alimentos y las creencias alimentarias de las madres inciden en el nivel de neofobia alimentaria de sus hijos e hijas.

- El 8% de los estudios tuvo como objetivo estudiar la relación que existe entre la neofobia alimentaria en niños y niñas y el consumo de frutas y vegetales, y concluyó que existe una asociación entre la neofobia alimentaria y una dieta de peor calidad.

- El 8% de los artículos tuvo como objetivo examinar la asociación existente entre el temperamento de niños y niñas y la neofobia alimentaria y se concluyó que los niños y niñas con un menor temperamento son los que presentaron mayores niveles de neofobia.

CONCLUSIONES

- Existe una considerable asociación entre la neofobia alimentaria en niños y niñas entre 2 y 6 años de edad y el consumo de frutas y vegetales.

- Los entornos familiares y ambientes potencialmente negativos están fuertemente asociados al desarrollo de la neofobia alimentaria.

- Las exposiciones repetidas y tempranas de frutas y vegetales es uno de los métodos más eficaces para prevenir o atenuar la neofobia alimentaria, así como también otras estrategias relacionadas con el uso de los sentidos de los niños y niñas.

- Las investigaciones realizadas hasta la fecha se encuentran limitadas a países del primer mundo, por lo que no se conoce suficiente información con respecto a niños y niñas de Latinoamérica.

REFERENCIAS

1. Pliner P, Hobden K. Development of a scale to measure the trait of food neophobia in humans. *Appetite* 1992; 19 (2): 105-120.
2. Tuorila H, Lähdenmäki L, Pohjalainen L, Lotti L. Food neophobia among the Finns and related responses to familiar and unfamiliar foods. *Food Qual Prefer* 2001; 12:29-37.
3. Dovey TM, Staples PA, Gibson EL, Halford JC. Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: a review. *Appetite*. 2008; 50 (2-3): 181-193.
4. Alonso A, Alonso F, Aparicio A, Aparicio M, Aranceta J, Arroba L, et al. Manual Práctico de Nutrición en Pediatría. Madrid: Ergon; 2007.
5. Howard AJ, Mallan KM, Byrne R, Magarey A, Daniels LA. Toddlers' food preferences. The impact of novel food exposure, maternal preferences and food neophobia. *Appetite*. 2012; 59 (3):818-825.