

FACTORES QUE INFLUYEN LAS PREFERENCIAS ALIMENTARIAS SEGÚN NIÑOS MAYAS EN EDAD ESCOLAR

Gloria Beatriz Zapata Cetina y María Dolores Cervera Montejano

Departamento de Ecología Humana, CINVESTAV, IPN, Unidad Mérida

RESUMEN

La construcción de preferencias y hábitos alimentarios en la etapa escolar influye en la forma de alimentarse durante toda la vida. Su construcción es compleja e intervienen diversos factores. Entre ellos, la familiaridad es fundamental. Entre los diferentes tipos de familiaridad, la relacionada con el sabor ha sido una de las más reportadas en estudios con niños de áreas urbanas de países industrializados. Considerando que en áreas rurales la disponibilidad y acceso a alimentos variados pueden influir más en la familiaridad, y que Yucatán es uno de los estados que mejor ilustra el complejo proceso de transición nutricional, realizamos un estudio con niños mayas de quinto grado de primaria de una comunidad rural. Presentamos los resultados sobre las razones que determinan el agrado hacia los alimentos, de acuerdo con los niños. El sabor fue la razón más frecuentemente referida, con excepción de las frutas y las tortillas. Las frituras fueron calificadas como nocivas, pero no los refrescos y jugos industrializados. Se discuten los resultados considerando la relación de la familiaridad de sabor, contextual y categórica y la disponibilidad y acceso a alimentos, así como la necesidad de realizar más investigaciones de este tipo como base para desarrollar intervenciones nutricionales basadas en las experiencias y participación de los niños en actividades de familiarización de alimentos poco consumidos y disponibles localmente.

PALABRAS CLAVE: preferencias alimentarias, familiaridad, sabor, escolares mayas.

ABSTRACT

Building preferences and habits in school stage influences the way of feeding lifetime. Its construction is complex and involves various factors. Among them,

the familiarity plays a very important role. Among the different types of familiarity, that related to the taste has been widely reported in studies with children from urban areas of industrialized countries. Whereas in rural areas, the availability and access to a variety of foods can influence more on familiarity, and Yucatan is one of the states that best illustrates the complex process of nutritional transition, we conducted a study with 5th grade Mayan children of a rural community. We present results on the reasons underlying the pleasure to food, according to the children. The taste was the most frequently mentioned reason, with the exception of fruit and tortillas. The fritters were rated as harmful, but not soft drinks and processed juices. The results are discussed considering the relationship of flavor, contextual and categorical familiarity and the availability and access to food, and the need for more research of this type as a basis for developing nutrition interventions, based on the experiences and participation of children in food familiarization activities and consumed available locally.

KEYWORDS: food preferences, familiarity, taste, Mayan school.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos de alimentación durante los primeros años de vida son el resultado de un proceso biológico y conductual, que busca satisfacer los requerimientos nutricios para la salud y el crecimiento (Savage *et al.* 2007). Más allá de la innata o genética predisposición al consumo de alimentos dulces, las preferencias y rechazos individuales de alimentos empiezan a desarrollarse desde la niñez, a través de las experiencias personales e interacciones sociales (Guidetti y Cavazza 2007). El conjunto de influencias, algunas obvias y otras sutiles, determina la ingestión de alimentos y los hábitos de los niños. Se sabe con certeza que los hábitos, gustos y aversiones se establecen en los primeros años y se llevan durante la vida adulta, etapa en la que es frecuente la resistencia o dificultad para cambiar (Rivera *et al.* 2002).

En niños de 6 a 12 años de edad se reportó que la disponibilidad y el acceso junto con el sabor fueron los factores más importantes en la determinación del consumo de frutas y verduras, seguidas de las prácticas y preferencias de los padres y la publicidad televisiva (Blanchette y Brug 2005). Aldridge *et al.* (2009) señalan la importancia y las implicaciones del papel que los propios niños tienen en la formación de sus preferencias alimentarias, a partir de la familiaridad visual, del sabor, contextual (preparación/presentación) y categórica (grupo alimentario) que experi-

mentan a lo largo de su desarrollo, pues de este modo elaboran sus ideas y establecen asociaciones que contribuyen a determinar la aceptación o el rechazo de nuevos alimentos

Diversos estudios muestran que, si bien la intención de los padres es promover patrones de alimentación que consideran adecuados, algunas de sus prácticas pueden producir consecuencias negativas. En un estudio experimental con preescolares se observó que presionarlos para que coman alimentos que no son de su gusto resulta en una ingesta menor, un mayor número de comentarios negativos y, por tanto, mayor probabilidad de incrementar su rechazo (Galloway *et al.* 2006). En otro estudio, también experimental y con preescolares, se encontró que la práctica de ofrecer alimentos densamente energéticos como recompensa por comer alimentos saludables es inadecuada, pues incrementa la preferencia y consumo de los primeros, ya que se transmite el mensaje de que son más importantes que los segundos y, por tanto, contribuye a moldear negativamente las preferencias alimentarias (Birch *et al.* 1980). La influencia de las preferencias y rechazos parentales sobre la de sus descendientes se extiende más allá de la mera imitación y rebeldía, como reporta un estudio realizado con pares de padres e hijos, cuyas edades fluctuaron entre 10 y 20 años. Si bien las preferencias de los hijos eran similares a las de los padres, cuando exploraron alimentos que no eran familiares, éstos no fueron aquellos que los padres rechazaban sino otros que no consumían o que no se encontraban entre los preferidos de sus progenitores. Asimismo, se observaron variaciones asociadas a la edad; las preferencias similares a las de los padres y la exploración de alimentos nuevos no consumidos por éstos se incrementaron conforme la edad de los hijos (Guidetti y Cavazza 2007).

La literatura muestra que la preferencia por los sabores dulces sobre los amargos y ácidos está bien establecida desde el nacimiento, no así hacia el sabor salado, que se desarrolla durante la niñez y está influida por la exposición y el consumo (Eertmans *et al.* 2001). De manera similar, la preferencia por el sabor dulce puede reforzarse dependiendo del grado de exposición y familiaridad a los alimentos densamente energéticos a los que los niños tienen acceso en el hogar y en la escuela, y que son consumidos por familiares, amigos y maestros (Birch y Fisher 1998). El sabor y la textura pueden ser más importantes en el consumo que los conocimientos sobre el valor nutricional y las consecuencias sobre la salud, como lo han mostrado investigaciones sobre la selección que hacen

niños de los últimos grados de primaria de alimentos disponibles en las cafeterías escolares (Ross 1995; Noble *et al.* 2001; McKinley *et al.* 2005).

En resumen, las investigaciones descritas muestran que los factores que más influyen en la construcción de ideas y el establecimiento de preferencias y hábitos alimentarios en la niñez son: la disponibilidad y acceso en el hogar, la escuela y la comunidad; la familiaridad, las prácticas, preferencias de los padres, cuidadores, familiares cercanos, compañeros y maestros; las experiencias asociadas al consumo y la respuesta sensorial a las características de los alimentos, en particular su sabor y textura. Sin embargo, estas investigaciones han sido realizadas en poblaciones urbanas de países industrializados por lo que, si bien consideran la formación de hábitos y preferencias en su contexto social y familiar, no dan cuenta de lo que ocurre en poblaciones rurales donde otros factores, como menor disponibilidad y acceso a alimentos variados y nutricionalmente adecuados, pueden tener un mayor peso en la conformación de la dieta. En particular, es necesario considerar que México atraviesa un complejo proceso de transición nutricional, caracterizado por la coexistencia de un incremento acelerado de sobrepeso y obesidad con problemas de desnutrición, y que las dos primeras condiciones afectan a un número cada vez mayor de niños, especialmente de poblaciones de escasos recursos (Rivera *et al.* 2002; Olaiz-Fernández *et al.* 2006). Yucatán es uno de los estados del país que mejor ejemplifica la complejidad del proceso de transición nutricional, pues la prevalencia de talla baja para la edad o desmedro en niños y adolescentes es muy alta, las tasas de exceso de peso (sobrepeso y obesidad) en niños, adolescentes y adultos también lo son (Shamah-Levy *et al.* 2007).¹ Considerando lo anterior, realizamos un estudio para conocer las ideas sobre alimentación, estado nutricional y salud y los factores que influyen en su formación en un grupo de niños mayas en edad escolar.

¹ Recientemente fueron publicados los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012 (Gutiérrez *et al.* 2012). Éstos muestran una disminución de la prevalencia de talla y peso bajo para la edad, así como una desaceleración en el incremento de exceso de peso. Sin embargo, los resultados se presentan desagregados a nivel de región y no de entidad federativa. La región sur sigue teniendo las tasas más altas de talla baja para la edad en menores de cinco años, especialmente en áreas rurales, y al mismo tiempo, el incremento de exceso de peso es menor comparado con el de la región norte, similar al de la región centro y por encima del de la ciudad de México. Esto sugiere que aunque la situación puede haber mejorado en Yucatán, su ubicación a nivel nacional se mantiene.

Esto puede contribuir a mejorar las medidas de intervención dirigidas a los niños, pues no sólo se requiere identificar los problemas sino también los grupos de riesgo y los factores que los ponen en esta situación, en especial aquellos que influyen en la formación de sus ideas y hábitos de alimentación (Vereecken 2010). En este trabajo presentamos los resultados sobre los factores que influyen en las preferencias o agrado de los niños hacia los alimentos. Asimismo, usamos los resultados de las entrevistas realizadas a las madres que son relevantes para entender a los pequeños.

MÉTODO

El estudio se realizó en la comunidad de Kiní del municipio de Motul, Yucatán, entre septiembre y diciembre de 2010. La comunidad se ubica a 4 km de su cabecera municipal y a 48 km al nororiente de la ciudad de Mérida, en la zona henequenera. En septiembre de 2010, Kiní tenía 1 414 habitantes (728 mujeres y 686 hombres).² Esta cifra es ligeramente menor a la reportada para 1998, 1 581 habitantes; entre ese año y 2010 se observó una disminución de la población masculina económicamente activa cuya actividad principal era el cultivo de henequén, que pasó de 40.8 a 12.8 % y, de estos últimos, no todos sembraban henequén, pues habían empezado a trabajar la milpa. Asimismo, hubo un ligero aumento en la proporción de quienes laboraban como peones agrícolas, obreros y empleados, y la cifra de desempleados o subempleados ascendió a 7.5 %. Entre la población femenina económicamente activa, se presentó una disminución de quienes reportaron ser amas de casa y un aumento de quienes trabajaban, en especial en el servicio doméstico y en la maquiladora ubicada en Motul (Cervera y Méndez 2006; Cervera 2013).

Estrictamente hablando, la zona henequenera no lo es más. Al igual que en Kiní, en toda la región la producción de henequén es mínima. No obstante, optamos por seguir llamándola así debido a la huella que ha dejado en sus habitantes. Al recorrer la comunidad, observamos henequén sembrado en varios solares y atestiguamos el sentimiento de descontento

² Información del censo del proyecto “Etnoteorías parentales sobre desarrollo, aprendizaje e inteligencia en poblaciones mayas de dos entornos ecológicos”, investigadora responsable María Dolores Cervera Montejano. Financiamiento Fondo SEP-CONACyT, no. 060167.

y decepción entre los hombres adultos, quienes manifestaron que el gobierno los abandonó y los dejó de apoyar en su siembra cuando todavía podían producirlo y aprovecharlo.³ Después de los intentos por sustituir el cultivo del henequén y diversificar su producción (Baños 1994), a partir de mediados de la década de 1990 inicia un fuerte flujo migratorio de habitantes de las zonas henequenera y frutícola hacia Estados Unidos de América (Solís y Fortuny 2010). Desde entonces, Kiní se ha caracterizado por ser una de las comunidades con mayor expulsión de fuerza de trabajo hacia ese país y una de las más participativas y exitosas en el Programa 3 x 1 para Migrantes, mediante el cual los gobiernos federal, estatal y municipal aportan un peso, cada uno, por cada peso aportado por los emigrantes.

La ligera disminución de la población de Kiní entre 1997 y 2010 puede estar relacionada con la emigración; aun cuando a raíz de la crisis de 2008 individuos y familias retornaron a la comunidad, otros partieron hacia la zona turística de Quintana Roo (Cervera 2013). El retorno de migrantes y la relación mantenida entre éstos y la población de Kiní no parece haber modificado sustancialmente los alimentos disponibles y los hábitos alimentarios de la población. Los recorridos realizados en la comunidad durante el trabajo de campo, mostraron diversos solares con árboles de naranja, naranja agria, limón, una especie de toronja de gran tamaño a la que los niños llamaban agrifrú, papaya y plátano, así como tomate, calabaza y chaya. También observamos los productos ofrecidos en las tiendas de la comunidad, en particular nos centramos en dos cercanas a la escuela primaria. Además de abarrotes, artículos de limpieza y de higiene personal, hay gran cantidad de alimentos densamente energéticos; en una de ellas se expendían frutas y verduras similares a las que observamos en los solares, pero también manzanas y uvas traídas del mercado de Motul. La variedad de productos ofrecidos en estas tiendas no difiere de la que puede encontrarse en otras comunidades rurales del estado de Yucatán. Por ejemplo, en una comunidad maya milpera del oriente, no sólo las tiendas expenden los mismos productos sino que, inclusive, se han abierto pequeñas loncherías que ofrecen *hot dogs* y hamburguesas por las noches (observaciones de campo, M. D. Cervera).

³ La historia de la zona henequenera y su impacto sobre la población maya es larga y compleja y éste no es el espacio para discutirla. Por tanto, limitamos nuestra descripción a aquellos aspectos relevantes del contexto temporal de la investigación.

Para el estudio, seleccionamos a los niños de quinto grado, debido a que en esta etapa el nicho de desarrollo se amplía y a que, fisiológicamente, los niños son capaces de desarrollar procesos mentales más complejos, que posibilitan el análisis y la comparación de conductas y preferencias, les permiten descubrir diferencias y similitudes en relación con sus compañeros y ya toman decisiones independientes sobre el consumo de alimentos (Rodríguez *et al.* 2007). El grupo estaba conformado por 35 niños (17 mujeres y 18 hombres), cuyas edades variaron entre 10 y 13 años ($\bar{X} = 10.3$ años). Todos aceptaron participar y sus padres estuvieron de acuerdo con que lo hicieran. Se utilizaron varios instrumentos para obtener información y aquí presentamos los relacionados con preferencias alimentarias y factores que las influyen, derivados del cuestionario de ideas y preferencias. Éste contenía preguntas abiertas y preguntas cerradas con escala tipo *likert*. El cuestionario, precedido de una encuesta de recordatorio de 24 horas de alimentación, fue aplicado en el salón de clases en dos sesiones, que iniciaron una hora antes de terminar la jornada escolar y tuvieron una duración de una hora, aproximadamente. Además de trabajar con los niños, se seleccionó al azar a 16 (45.7 %) de ellos para aplicar una entrevista sobre sus ideas en torno a la alimentación de sus cuidadores principales; esta muestra estuvo conformada por quince madres y un padre, quien se hacía cargo de la alimentación de sus hijos porque la madre trabajaba fuera de la comunidad. El objetivo fue conocer sus ideas en torno a la alimentación en general y a la alimentación de sus hijos. Se elaboró una guía de entrevista que incluyó: consumo de alimentos, hábitos de alimentación (incluyendo preferencias, horarios, cambios con la edad), valor nutricional de la dieta, medios de comunicación y salud. La entrevista se realizó en el domicilio de los niños.

La información se capturó y procesó con *SPSS* versión 19. Primero se calcularon frecuencias de los datos cuantitativos para detectar errores y corregirlos. Los datos cualitativos, derivados de las respuestas a las preguntas abiertas, fueron revisados para agruparlos; se calcularon frecuencias utilizando el análisis de respuestas múltiples y se presentan como porcentajes con respecto al número de casos. Para comparar las respuestas entre niños y niñas, se aplicó la prueba de χ^2 .

RESULTADOS

La mayoría de los niños (97.1 %) reportó que le gustaba mucho la fruta, sólo uno mencionó que le gustaban poco. Las razones de su agrado se agruparon en dos categorías:

- a) Nutrición: cuando hicieron referencia a vitaminas y minerales, las calificaron como saludables, buenas para la salud, para la alimentación o para estar sano.
- b) Sabor: cuando respondieron que por deliciosas, jugosas, sabor rico, delicioso o dulce. Dos niños respondieron “nada más”, y fueron incluidos en este grupo para propósitos de comparación.

Las respuestas asociadas a la categoría “Nutrición” fueron las más frecuentes. Sin embargo, como puede observarse en el cuadro 1, fueron mencionadas con mayor frecuencia por los niños que por las niñas, quienes privilegiaron la categoría “Sabor”. La diferencia fue estadísticamente significativa ($\chi^2 = 1.02$, $p = .045$).

Cuadro 1
Razones para preferir las frutas, por género (%)

<i>Razón</i>	<i>Niños (n = 18)</i>	<i>Niñas (n = 17)</i>
Nutrición	48.6	20.0
Sabor	25.7	37.1

La suma es mayor a 100 %, ya que los niños mencionaron más de una razón.

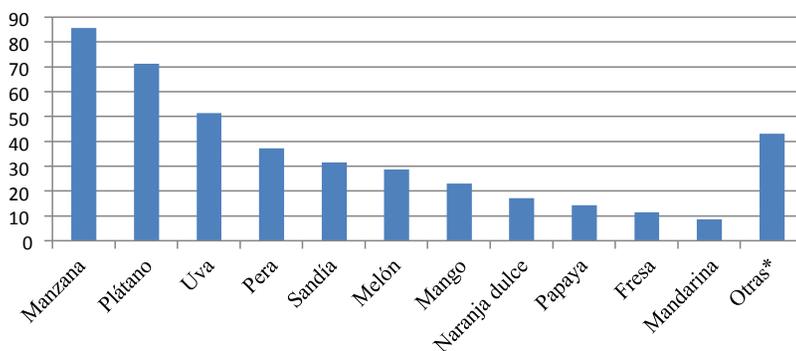
En la figura 1 se presentan las frutas favoritas de los niños. Aunque la mayoría se produce local o regionalmente, la manzana, que es exótica de la región y con una disponibilidad limitada, ocupó el primer lugar de las preferencias. Los niños utilizaron categorías similares a las usadas para indicar las razones de agrado por las frutas en general. En el caso de las frutas favoritas, la razón principal fue, en primer lugar, el sabor (51.4 %), siguiendo la combinación de sabor y respuestas asociadas a la nutrición (25.7 %), aisladas las respuestas relacionadas con la nutrición (14.3 %) y por ser jugosas (5.7 %). Sólo uno mencionó “nada más”. A diferencia del caso anterior, en el que se preguntó sobre el agrado de las frutas en general, cuando la pregunta se dirigió a las frutas favoritas, el sabor fue lo más importante.

En comparación con las frutas, sólo 48.5 % de los niños mencionó que les gustaban mucho las verduras, 42.9 % que les gustaban poco, y 8.6 % que les daba igual. No se encontró diferencia significativa entre niños y niñas ($\chi^2 = 0.615$, $p = .740$).

De acuerdo con las respuestas, las razones de su agrado, se agruparon en cuatro categorías:

- No me gustan: cuando respondieron “casi no me gustan” o “no me gustan”.
- No como: cuando reportaron que casi nunca o nunca las comen.
- Nutrición: cuando refirieron que eran buenas para la salud, para crecer sanos y fuertes o tenían vitaminas y minerales.
- Sabor: cuando respondieron que son buenas o tienen sabor rico.

En el cuadro 2 se presentan las razones del agrado por las verduras. Predomina el desagrado, sea que los niños lo expresaran explícitamente o que señalaran que no las comen. Considerando que estas dos respuestas hacen referencia a la categoría de “Sabor”, 65.8 % de niños privilegió éste como razón. Para comparar entre géneros, se agregaron las respuestas “no me gustan”, “no como” y “sabor”. La diferencia no fue estadísticamente significativa ($\chi^2 = 0.016$, $p = 1$).



Nota: la suma es mayor a 100% ya que los niños mencionaron más de una fruta.

Debido a que no hubo diferencias significativas entre géneros se presentan los datos de todo el grupo.

* Otras incluye limón, toronja, piña, huaya, anona, durazno, elote, mamey, kiwi.

Figura 1. Frutas favoritas reportadas por los niños ($N = 35$ %).

Cuadro 2
Razones para preferir las verduras, por género (%)

<i>Razón</i>	<i>Niños (n = 18)</i>	<i>Niñas (n = 17)</i>
No me gustan	23.0	20.0
Nutritivas	17.1	17.1
Sabor	5.7	11.4
No como	5.7	0

En la figura 2 se presentan las verduras favoritas de los niños. La zanahoria y el chayote fueron las más mencionadas, seguidas por el tomate y la calabaza. Un porcentaje menor refirió la papa, aunque ésta es un tubérculo.

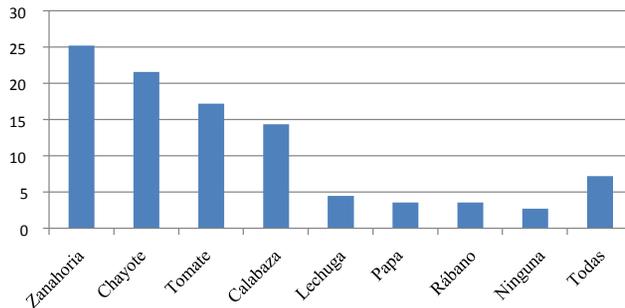


Figura 2. Verduras favoritas reportadas por los niños (N= 35 %).

Al preguntar sobre las razones por las que son sus verduras favoritas, al igual que en el caso de las frutas, el sabor fue la más reportada (60.0 %), seguida por “nada más” o “esas me gustan” (25.7 %), porque son nutritivas (8.6 %) y combinación de las categorías de nutritivo y sabor (5.7 %). Cuando se les interrogó sobre las verduras que no les gustaban, los niños mencionaron más de una; las más referidas fueron cebolla y ajo, en ese orden. La razón principal de su desagrado fue el sabor amargo, agrio o la falta de sabor, combinado o no con la textura (77.2 %).

En el grupo de cereales se agruparon pan, tortillas, galletas, arroz, frituras y cereal de caja. Éstos gozaron de gran preferencia. 91.3 % de los niños señalaron que les gustaban mucho, y el resto que les daba igual. Nue-

vamente, el sabor fue la razón principal (80.0 %), muy por debajo siguió el aspecto nutritivo (11.4 %); tres ofrecieron respuestas que indican, de manera indirecta (2, engordan) o directa (1, no gusta su sabor), que no son de su agrado. No se encontraron diferencias significativas entre niños y niñas.

Presentamos los casos de las tortillas y las frituras: Entre los cereales, y entre todos los alimentos, las tortillas fueron el único alimento cuya razón principal de agrado no fue el sabor (cuadro 3). A la mayoría le gustaba (93.3 %) y sólo a dos no. Una tercera parte señaló su gusto porque eran de maíz; si se añade la respuesta “se comen junto con la comida” a “son de maíz”, el porcentaje se eleva ligeramente (36.7 %). En segundo lugar indicaron el sabor.

Cuadro 3
Razones para preferir las tortillas ($n = 30$)

<i>Razón</i>	<i>%</i>
Son de maíz	33.3
Sabor rico	26.7
Salud	13.3
Me gustan	10.0
Sabor desagradable	6.7
Otros*	10.0

Cinco niños no respondieron. Debido a que no hubo diferencias significativas entre géneros, los datos se presentan en conjunto.

*Otros incluyen: están calientitas, llenan, se comen junto con la comida.

Las frituras incluyen las elaboradas con harina de maíz, de trigo y papas. A 54.3 % de niños les gustaban mucho las frituras, a 42.9 % les gustaban poco y sólo a uno le daba igual, esto fue similar en cuanto a las verduras. Nuevamente, el sabor fue la razón más frecuentemente mencionada (cuadro 4) y algunos de los niños hicieron referencia específica a la característica que los hacen de su agrado (limón y chile), aunque 36.2 % indicaron sus efectos negativos, o bien, se refirieron a su consumo de una manera que sugiere que también saben de éstos (“no como seguido”, “casi no me gustan”).

Cuadro 4
Razones para preferir las frituras ($n = 33$)

<i>Razón</i>	%
Ricos, con limón, con chile	57.1
Hacen daño, engordan, tienen grasa, son chatarra	28.5
No como seguido	4.8
Nada más	4.8
Casi no me gustan	2.9

Debido a que no hubo diferencias significativas entre géneros, los datos se presentan en conjunto.

Cuadro 5
Razones para preferir refrescos, jugos industrializados ($n = 33$)

<i>Razón</i>	%
Dulces, ricos	54.3
Refrescan, quitan la sed	14.2
Saludables, naturales, de frutas	11.4
Me gustan	11.4
Otros*	8.7

Debido a que no hubo diferencias significativas entre géneros, los datos se presentan en conjunto.

*Otros incluye: "los tomo todos los días" y "ya los probé".

En azúcares se incluyen caramelos, dulces, refrescos gasificados y jugos de fruta industrializados. También este grupo gozó de amplia preferencia, 94.3 % mencionaron que les gustaban mucho; uno señaló que le daban igual y otro que le gustaban poco. Presentamos el ejemplo de los refrescos gasificados y jugos industrializados: las razones del agrado hacia los refrescos están en el cuadro 5. Al igual que en los otros grupos de alimentos (excepto las frutas), el sabor fue la principal razón de agrado, seguida muy por debajo por el aspecto nutritivo.

Se presentan los alimentos de origen animal desagregados en lácteos y carne y huevo. En cuanto a lácteos, a 97.1 % les gustaban mucho, sólo

uno señaló que le gustaban poco. El cuadro 6 muestra las razones de su agrado. El sabor fue la principal; el porcentaje se eleva si añadimos la respuesta “me gustan” (65.7 %). Además de la referencia directa a considerarlos saludables, el porcentaje se incrementa si agregamos a quienes mencionaron aspectos de su contenido y el consejo materno (34.3 %).

En cuanto a la carne y el huevo, fueron menos los niños que señalaron que les gustaban mucho (85.7 %), el resto refirió que les gustaban poco (14.3 %). Las razones se muestran en el cuadro 7. Como en el resto de los alimentos (excepto las frutas), el sabor fue la razón principal del agrado. Las respuestas asociadas a ser nutritivas se incrementan ligeramente si añadimos la respuesta “me lo dijeron” (20.3 %).

Cuadro 6
Razones para preferir los lácteos ($N = 35$)

<i>Razón</i>	<i>%</i>
Bueno, sabroso	60.0
Saludable	25.6
Me gustan	5.7
Es leche	2.9
Tiene frutas	2.9
Me lo dijo mi mamá	2.9

Debido a que no hubo diferencias significativas entre géneros, los datos se presentan en conjunto.

Cuadro 7
Razones para preferir carne y huevo ($N = 35$)

<i>Razón</i>	<i>%</i>
Bueno, sabroso, buen sabor	89.6
Nutritivo	17.4
No me gustan	11.6
Me lo dijeron	2.9

La suma es mayor a 100 %, ya que los niños mencionaron más de una razón.

Debido a que no hubo diferencias significativas entre géneros, los datos se presentan en conjunto.

DISCUSIÓN

Al igual que en otros estudios efectuados en países industrializados (Ross 1995; Noble *et al.* 2001; McKinley *et al.* 2005), el sabor fue el factor más importante en las preferencias del grupo. La excepción fueron las frutas, cuya principal razón estuvo asociada a su cualidad nutritiva. Los niños señalaron lo nutritivo como la razón principal, mientras que las niñas privilegiaron el sabor. Cuando se les preguntó sobre las razones por las que les agradaban las frutas que señalaron como favoritas, la más importante fue el sabor y no aspectos asociados a su valor nutritivo, y no hubo diferencia de género. Esta discrepancia pudo deberse a la diferencia en las preguntas, la primera se refería a las frutas en general y la segunda a aquellas que les gustan más.

Al igual que en los estudios efectuados en países industrializados, las verduras fueron los alimentos que menos agradaron a los niños, de ahí que uno de los objetivos principales de dichos estudios y de muchos más se dirijan a desarrollar o evaluar estrategias de intervención para incrementar su consumo (Ruiz 2012). También los niños privilegiaron su valor nutritivo, y las niñas, el sabor. Aunque la diferencia no fue estadísticamente significativa, es congruente con la observada en el caso de las frutas.

Ninguno de los estudios revisados comparó los factores que inciden en las preferencias de niños y niñas en las poblaciones estudiadas. No es posible determinar las causas de las diferencias genéricas; sin embargo, estos resultados sugieren la necesidad de que estudios futuros entre la población escolar maya, y en forma más general de cualquier población de niños, comparen las razones de las preferencias entre niños y niñas, así como del resto de los factores que influyen en la conformación de sus ideas y hábitos alimentarios. De la misma manera, ninguno de los estudios revisados distinguió entre agrado por un grupo de alimentos y agrado por alimentos específicos dentro de cada grupo, por lo que los resultados sugieren la necesidad de que estudios futuros lo hagan.

La importancia del sabor se reforzó con las respuestas de los niños sobre las razones de su desagrado por las verduras que no les gustaban: sabor amargo, agrio o falta de sabor, combinado o no con la textura. Estos resultados coinciden con la literatura que documenta que estos sabores son desagradables desde los primeros días de vida (Eertmans *et al.* 2001). Ya que el agrado hacia lo salado se desarrolla en la niñez a través de la

exposición y consumo repetidos, en este mismo sentido se pueden interpretar los resultados sobre las razones del agrado hacia las frituras. Mientras que poco más de la tercera parte de los niños hizo referencia directa o indirecta a que éstas tienen un impacto negativo en la salud y nutrición, cerca de 60 % señalaron que eran “ricos”, o especificaron el sabor que más les gustaba de ellos (“con limón”, “con chile”). Las frituras son ubicuas: se exhiben en la televisión, los comercios; las consumen las personas con quienes interactúan los niños, por lo que constituyen un alimento que, a pesar de su bajo valor nutricional y efectos negativos para la salud, está fácilmente disponible y mediante el cual los niños pueden desarrollar agrado por los sabores salados, amargos y picantes.

En contraste con las frituras, ningún niño hizo referencia a los efectos nocivos de los refrescos y jugos de fruta industrializados. En las entrevistas, las madres sólo se refirieron a las frituras como alimentos inadecuados por su alto contenido de grasa, ninguna nombró refrescos o jugos de fruta industrializados como perjudiciales. Es probable que esto se deba a la habituación del consumo de refrescos en la comunidad y a la idea de que los jugos de fruta industrializados contienen fruta natural y por ende son “buenos” para los niños. Esta última idea fue expresada por el director y los profesores de la escuela primaria de Kiní, quienes decidieron modificar los alimentos ofrecidos por la cooperativa escolar. La decisión la tomaron a raíz del anuncio hecho por la Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de Yucatán en conjunto con los Servicios de Salud de Yucatán, dos meses antes del inicio del ciclo escolar. De acuerdo con éste, se iniciaría el programa Escuela bien nutrida, con el objeto de prevenir y combatir el exceso de peso, a través del mejoramiento de los alimentos expendidos en las cooperativas escolares. Aunque no se les informó de manera oficial, sino que se enteraron a través de los medios de comunicación, decidieron, entre otras medidas, sustituir los refrescos embotellados por jugos de fruta industrializados, considerando que estos son nutritivos y sanos. Las buenas intenciones del personal docente, además de basarse en la noción generalizada a través de la propaganda de estos productos, contrastan con su consumo de refrescos de cola, que observamos durante nuestras visitas y entrevistas, y cuyo sentido contradictorio fue comentado por ellos mismos.

Los alimentos de origen animal también fueron del agrado de los niños por su sabor, aunque la proporción fue mayor para lácteos que para

carne y huevo. Ninguno refirió que no le gustaran los lácteos, mientras que uno señaló su desagrado por la carne y el huevo. Los principales lácteos consumidos son del tipo entero; los niños refirieron leche, queso, yogurt y productos tipo postre (por ejemplo, *Danette*). Es probable que la diferencia en el nivel de agrado hacia los dos tipos de productos de origen animal se deba a que en sus respuestas sobre lácteos, ellos consideraron los productos tipo postre, cuyo sabor es dulce. En las entrevistas realizadas a las madres, varias señalaron que el huevo y la carne no les gustaban a sus hijos y, en menor medida, el queso. Las tortillas fueron el único alimento cuya principal razón de agrado no fue ni el sabor ni su característica de nutritiva sino su ingrediente: el maíz. Estos resultados muestran la pervivencia del valor cultural del cereal entre los pueblos mesoamericanos (Florescano 1999).

Más allá de la innata o genética predisposición hacia el sabor dulce, las preferencias se moldean también a partir de la familiaridad visual, contextual (preparación/presentación) y categórica (grupo alimentarios) (Aldridge 2009). Aunque siempre ocupó un segundo lugar, los chicos también consideraron aspectos asociados a su valor como nutritivos, atribuido a los distintos grupos de alimentos, aunque se encontraron diferencias entre niños y niñas, siendo los primeros los que con mayor frecuencia refirieron ese tipo de aspectos, especialmente en el caso de las frutas. En cuanto a las frituras, aunque la mayoría se refirió al sabor, alrededor de una tercera parte señaló sus efectos nocivos. Además del sabor, los niños señalaron algunas de las características de los alimentos (“maíz”, “calientitas”, “se comen junto con la comida”, para tortillas; “con limón” y “con chile”, para frituras; “frutas”, para refrescos y jugos; “frutas”, para lácteos), lo que refleja la familiaridad con ciertas formas de preparación/presentación y, como se señaló antes, al valor cultural del maíz, en el caso de las tortillas. La familiaridad también se reflejó en las frutas y verduras favoritas. Entre las primeras, las más frecuentemente mencionadas son producidas local o regionalmente. La referencia a la manzana, como la favorita de la mayoría, podría reflejar la noción de que es una de las frutas que mayor beneficio tiene para la salud. Asimismo, la manzana, el plátano y las uvas se expendían en la cooperativa escolar, aunque su venta se suspendió, pues los escolares no las adquirirían debido a su costo (Ruiz 2012). Los niños pudieron haber asociado su preferencia con su venta en la escuela. En algunas tiendas de la comunidad se expenden manzanas

y uvas. Entre las verduras favoritas, también la mayoría se produce localmente y el tomate, la calabaza y el rábano son ingredientes comunes de la gastronomía yucateca.

La familiaridad también depende de la disponibilidad de los alimentos y el grado de acceso que las familias tienen a éstos. En el caso de poblaciones rurales como Kiní, además de los que se ofrecen en el mercado, en los solares pueden cultivarse algunas frutas y verduras. El desempleo, como en otras poblaciones, es uno de los grandes problemas en la comunidad estudiada, si no es que el principal. La fuerte migración hacia los Estados Unidos es una consecuencia de aquel. Durante el levantamiento del censo del proyecto del que formó parte este trabajo, escuchamos muchas veces a jefes de familia contestar “en lo que salga”, cuando se les preguntaba sobre su ocupación. Los resultados mostraron poco más de 7 % de adultos desempleados o subempleados. En las entrevistas con las madres, fue recurrente la queja sobre los altos precios y poca variedad de los productos en las tiendas de la comunidad. Por ello, quienes tienen más recursos acuden al mercado de la cabecera municipal, una o dos veces por semana, para adquirir alimentos. Los resultados de la encuesta de recordatorio de 24 horas de alimentación mostraron que los niños no suelen desayunar. Esto también fue claro al revisar sus respuestas al interrogarlos sobre el momento del día en que sienten hambre; 68.6 % señaló que era en la mañana, en la escuela o a la salida de ésta. El director de la escuela y el profesor de quinto grado de primaria señalaron la falta de desayuno, junto con el exceso de peso, al entrevistarlos sobre los problemas nutricionales que han observado entre los niños.

Como resultado de este estudio, se comparte la necesidad de continuar investigando los aspectos culturales, sociales y económicos que influyen en la conformación de las ideas, preferencias y hábitos alimentarios de los niños, de tal manera que éstos puedan ser incorporados en intervenciones nutricionales de carácter educativo. Diversos estudios muestran cambios en los hábitos y preferencias de los chicos cuando se incorpora su experiencia y se realizan actividades que los familiarizan con alimentos poco consumidos por ellos, por ejemplo la degustación, el tacto y la manipulación (Tuuri *et al.* 2008; Vereecken 2010; Ruiz 2012). Además, las intervenciones deben considerar la disponibilidad y acceso a los alimentos en el contexto en que se desarrollan los niños (Sherman y Muehlhoff 2007).

REFERENCIAS

- ALDRIDGE, V., T. M. DOVEY Y J. C. G. HALFORD
 2009 The role of familiarity in dietary development, *Developmental Review*, 29: 32-44.
- BAÑOS, O.
 1994 Del antipaternalismo al neopopulismo. El caso de la zona henequenera de Yucatán, *Relaciones*, 59: 113-133.
- BLANCHETTE, L. Y J. BRUG
 2005 Determinants of fruit and vegetable consumption among 6-12-year-old children and effective interventions to increase consumption, *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 18: 431-443.
- BIRCH, L. L., S. I. ZIMMERMAN Y H. HIND
 1980 The influence of social-affective context on the formation of Children's food preferences, *Child Development*, 51: 856-861.
- BIRCH, L. L. Y J. O. FISHER
 1998 Development of eating behaviors among Children and Adolescents, *Pediatrics*, 101: 539-549.
- CERVERA, M. D.
 2013 Studying Yucatec Maya Children through the eyes of their mothers, V. Pache, C. E. Guillermet y de Suremain (eds.), *Production politique et institutionnelle de l'enfance autour du monde/Politics and institutional production of childhood around the world*, Les Presses Universitaires de Liège (Mondes de l'enfance), Lieja.
- CERVERA, M. D. Y MÉNDEZ, R. M.
 2006 Temperament and ecological context among Yucatec Mayan Children, *International Journal of Behavioral Development*, 30: 326-337.
- EERTMANS, A., F. BAEYENS Y O. VAN DEN BERGH
 2001 Food likes and their relative importance in human eating behavior: Review and preliminary suggestions for health promotion, *Health Education Research*, 16: 443-456.

- FLORESCANO, E.
1999 *Memoria indígena*, Taurus, México.
- GALLOWAY, A. T., L. M. FIORITO, L. A. FRANCIS Y L. L. BIRCH
2006 Finish your soup: Counterproductive effects of pressuring Children to eat on intake and affect, *Appetite*, 46: 318-323.
- GUIDETTI, M. Y N. CAVAZZA
2007 Structure of the relationship between parents' and Children's food preferences and avoidances: An explorative study, *Appetite*, 50: 83-90.
- GUTIÉRREZ, J. P., J. RIVERA-DOMMARCO, T. SHAMAH-LEVY, S. VILLALPANDO-HERNÁNDEZ, A. FRANCO, L. CUEVAS-NASU, M. ROMERO-MARTÍNEZ Y M. HERNÁNDEZ-ÁVILA
2012 *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales*, Instituto Nacional de Salud Pública, Cuernavaca.
- MCKINLEY, M. C., C. LOWIS, P. J. ROBSON, J. M. W. WALLACE, M. MORRISSEY, A. MORAN Y M. B. E. LIVINGSTONE
2005 It's good to talk: Children's views on food and nutrition, *European Journal of Clinical Nutrition*, 59: 542-551.
- NOBLE, C., M. CORNEY, A. EVES, M. KIPPS Y M. LUMBERS
2001 School meals: Primary school children's perceptions of the healthiness of foods served at school and their preferences for these foods, *Health Education Journal*, 60: 102-119.
- OLAIZ-FERNÁNDEZ, G., J. RIVERA-DOMMARCO, T. SHAMAH-LEVY, R. ROJAS, S. VILLALPANDO-HERNÁNDEZ, M. HERNÁNDEZ-ÁVILA Y J. SEPÚLVEDA-AMOR (EDS.)
2006 *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*, Instituto Nacional de Salud Pública, Cuernavaca.
- RIVERA, J. A., S. BARQUERA, F. CAMPIRANO, I. CAMPOS, M. SAFDIE Y V. TOVAR.
2002 Epidemiological and nutritional transition in Mexico: rapid increase of non-communicable chronic diseases and obesity, *Public Health Nutrition*, 5: 113-122.
- RODRÍGUEZ, M. H., E. LAZCANO, B. HERNÁNDEZ P. Y C. OROPEZA A.
2007 *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006. Resultados por entidad federativa, Yucatán*, Instituto Nacional de Salud Pública, Cuernavaca.

- ROSS, S.
1995 Do I really have to eat that?: A qualitative study of schoolchildren's food choices and preferences, *Health Education Journal*, 54: 312-321.
- RUIZ, P. C.
2012 *Estudio de intervención educativa para mejorar las ideas sobre alimentación en niños de una escuela primaria rural*, tesis, Departamento de Ecología Humana, Centro de Investigación y de Estudios Avanzados, Instituto Politécnico Nacional, Mérida.
- SAVAGE, J., J. FISHER Y L. BIRCH
2007 Parental influence on eating behavior: conception to adolescence, *Journal of Law, Medicine and Ethics*, 35: 22-34.
- SHAMAH-LEVY, T., S. VILLALPANDO-HERNÁNDEZ Y J. A. RIVERA-DOMMARCO
2007 *Resultados de Nutrición de la ENSANUT 2006*, Instituto Nacional de Salud Pública, Cuernavaca.
- SHERMAN, J. Y E. MUEHLHOFF
2007 Developing a nutrition and health education program for primary schools in Zambia, *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 39: 335-342.
- SOLÍS, M. Y P. FORTUNY
2010 Otomíes hidalgüenses y mayas yucatecos. Nuevas caras de la migración indígena y viejas formas de organización, *Migraciones Internacionales*, 5: 101-138.
- TUURI, G., M. ZANOVEC, L. SILVERMAN, J. GEAGHAN, M. SOLMON, D. HOLSTON, A. GUARINO, H. ROY Y E. MURPHY.
2008 "Smart Bodies" school wellness program increased children's knowledge of healthy nutrition practices and self-efficacy to consume fruit and vegetable, *Appetite*, 52: 445-451.
- VERECKEN, C.
2010 Young Children's dietary habits and associations with the mothers' nutritional knowledge and attitudes, *Appetite*, 54: 44-51.