



Facultad de Estudios Superiores

**IZTACALA**

**REVISTA MEXICANA DE TRASTORNOS ALIMENTARIOS**

**MEXICAN JOURNAL OF EATING DISORDERS**

**ORIGINAL**

# **Estrategias de socialización alimentaria en padres y madres de familias chilenas**

***Food socialization strategies in fathers and mothers of Chilean families***

Marianela Denegrí Coria, Berta Schnettler Morales, Leonor Riquelme Segura, Clementina Hueche Arriagada.

Universidad de La Frontera, Temuco, Chile

**Recibido: 2020-03-09**

**Revisado: 2021-10-19**

**Aceptado: 2022-05-30**

**Autora de correspondencia:** leonor.riquelme@ufrontera.cl (L. Riquelme-Segura)

**Financiamiento:** Proyecto Fondecyt N°1190017

LR ha recibido financiamiento de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID)/Programa de Becas/DOCTORADO BECAS CHILE/2020 - 21200848.

**Conflicto de intereses:** Las autoras declaran no tener conflicto de intereses

**Resumen.** A partir de un estudio cualitativo interpretativo con un enfoque de análisis de contenido bajo los supuestos de la teoría fundamentada, se buscó describir el significado subjetivo de la socialización alimentaria en la familia, en cuanto a prácticas y estrategias que padres y madres utilizan para introducir a sus hijos en patrones de comportamiento alimentario. Dieciocho familias de estratos socioeconómicos bajos, medios y altos participaron en el estudio, respondiendo a una entrevista semiestructurada. Los resultados arrojaron dos categorías centrales de contenido, por un lado, el proceso de educación alimentaria y por otro, las prácticas específicas de alimentación, que presentaron diferencias entre padres y madres en cuanto al nivel de implicación en el proceso alimentario de los hijos. De igual modo, se identificó que el mayor grado de implicación paterna se observó en el alto nivel socioeconómico alto. Finalmente, los hallazgos obtenidos develan la necesidad de promover una mayor educación alimentaria y prácticas alimentarias que apoyen la alimentación saludable en diferentes contextos familiares.

**Palabras clave.** Educación alimentaria; prácticas de alimentación; comportamientos alimentarios; familia.

**Abstract**

Starting from an interpretive qualitative study with a content analysis approach under the assumptions of the grounded theory, we sought to describe the subjective meaning of food socialization in the family, in terms of practices and strategies that parents use to introduce their children to eating behavior patterns. Eighteen families from low, middle and high socioeconomic levels participated in the study, answering a semi-structured interview. The results showed two central content categories, on the one hand, the process of food education and on the other, specific food practices, which presented differences between fathers and mothers in terms of the level of involvement in the children's eating process. Similarly, it was identified that the greatest degree of paternal involvement was observed in the high socioeconomic level. Finally, the findings reveal the need to promote greater food education and food practices that support healthy eating in different family contexts.

**Keywords.** Food education; food practices; eating behaviors; family.

## Introducción

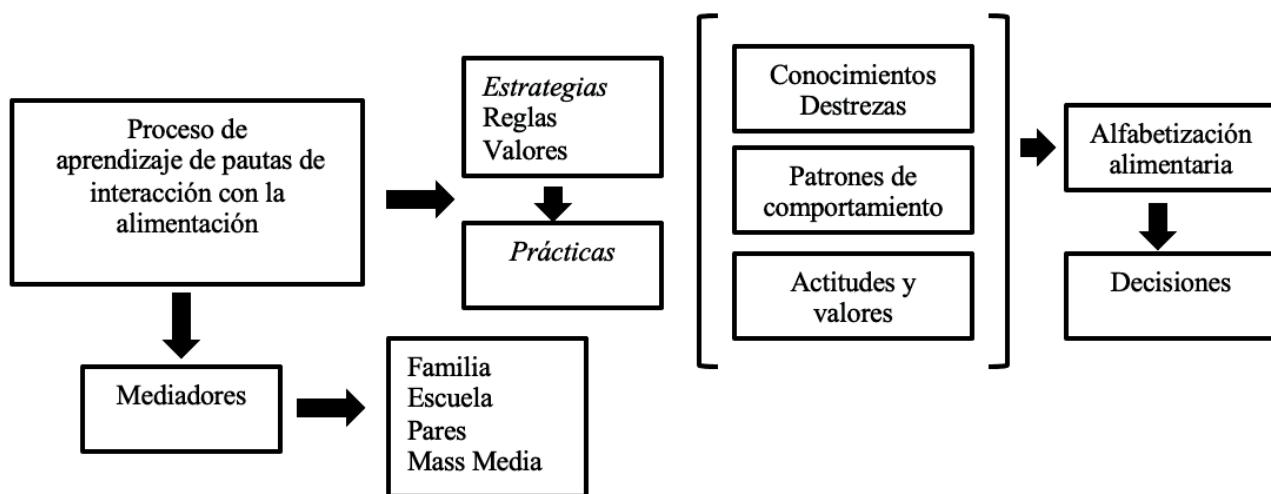
Una de las principales problemáticas a nivel mundial es el sobrepeso y la obesidad infantil. En Chile, este es un problema de salud pública dado que se encuentra en el quinto lugar a nivel mundial en obesidad infantil según la OCDE (Organization for Economic Cooperation and Development) (Cancino, 2015) y en el primer puesto en América Latina de acuerdo a la World Health Organization (WHO, 2016). Por otra parte, la última encuesta de salud (ENS) muestra que la obesidad y sobrepeso sigue aumentando con cifras que van desde 61% en 2003, 67% en la ENS 2009-2010 y finalmente un 74,2% en la ENS 2016-2017. Según la situación nutricional, un 31,2% de los chilenos presenta obesidad, 39,8% sobrepeso y un 3,3% es obeso mórbido. Estos aumentos, de acuerdo a lo señalado en la ENS 2016-2017, son mayores en mujeres y en los sectores más vulnerables y en el caso de los niños, uno de cada cuatro presenta obesidad con una mayor prevalencia en escuelas municipales (30%). En la infancia, la obesidad infantil aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la adultez, incluyendo diabetes tipo 2, problemas cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Además de múltiples problemas que afectan la salud mental, familiar y social del individuo (Fuemmeler et al., 2016).

Por lo tanto, resulta indispensable investigar dónde y cómo se construyen las pautas de comportamiento alimentario y dado que uno de los principales agentes de socialización alimentaria es la familia, es necesario profundizar en la forma como la familia introduce a sus hijos en el mundo de la alimentación. Nuestros estudios previos señalan que la alimentación es en sí misma uno de los vehículos más importantes de socialización a nivel familiar y un dominio clave del bienestar expresado en la satisfacción con la alimentación (Schnettler et al., 2013, 2014, 2017; Denegri et al 2014, 2016). Ello porque compartir alimentos es un acto que implica placer, sociabilidad y comunicación, permitiendo además estrechar lazos sociales y transmitir valores y normas culturales (Baeza-Scagliusi, da Rocha-Pereira, Fernandez-Unsain, y de Morais-Sato, 2016).

En la figura 1, podemos observar los distintos elementos que conforman el proceso de socialización alimentaria que tiene como objetivo proporcionar las bases para que los propios individuos puedan tomar decisiones acerca de sus patrones de consumo de alimentos, constituyendo por tanto también una alfabetización alimentaria.

La socialización alimentaria puede ser definida como un proceso de aprendizaje de pautas de interacción con la alimentación que implica la acción

**Figura 1.**  
**Proceso de alfabetización alimentaria**



Fuente: Diseño propio a partir de Denegri et al., 2014.

de varios mediadores, siendo el principal de ellos la familia. Este proceso incluye el uso de estrategias intencionadas o no, las que están compuestas por reglas, normas, valores, conocimientos, patrones de comportamiento y prácticas alimentarias. Estas estrategias pueden ser coherentes entre todos sus elementos o presentar una escisión entre sus distintos componentes y ello redundaría directamente en la forma como los padres e hijos se relacionan en torno a las comidas familiares, elección de alimentos y manejo de los conflictos en torno a la alimentación. (Denegri et al, 2014; Denegri et al, 2016; Godoy et al, 2018). Además, tendrá impacto futuro en la alfabetización alimentaria (AF) que adquiera el individuo, impactando su toma de decisiones presentes y futuras. Para Vidgen y Gallegos (2014) la alfabetización alimentaria proporciona el andamiaje que permite a individuos, hogares, comunidades o naciones proteger la calidad de la dieta a través del cambio de patrones y fortalecer la resistencia alimentaria con el tiempo. Está compuesta por un conjunto de conocimientos, habilidades y comportamiento interrelacionados que permiten planificar, gestionar, seleccionar, preparar y comer alimentos para satisfacer las necesidades y determinar la

ingesta. Desde esta perspectiva, desarrollar un nivel adecuado de alfabetización alimentaria es una herramienta necesaria e imprescindible para lograr una relación sana la comida.

Aunque muchos elementos del entorno pueden afectar la socialización alimentaria y su resultado final de alfabetización alimentaria, los estudios sugieren que el estilo de crianza de los padres es uno de los que más influye en la alimentación de los hijos (Burgess-Champoux, et al., 2009; Kasparian, Mann, Serrano y Farris, 2017; Watterworth et al., 2017). Esto se visualiza en los modelos y actitudes de los padres hacia la alimentación, los estilos parentales y la accesibilidad a los alimentos dentro del contexto familiar (Levin, Dallago y Currie, 2012; Denegri et al., 2014; Levin y Kirby, 2012). Al respecto, Burrows et al. (2017) mencionan que las principales prácticas utilizadas por los padres serían la restricción alimentaria, la presión para comer y el monitoreo y éstas prácticas estarían asociadas al puntaje en el IMC (Índice de Masa Corporal) de los hijos y a un mayor o menor riesgo de desarrollar problemas de sobrepeso y obesidad. Khandpur et al. (2016) identificaron 20 prácticas parentales de alimentación desde las más estructuradas como

establecer reglas de alimentación hasta prácticas permisivas como dejar que el niño elija su alimentación, concluyendo que éstas prácticas parentales no son homogéneas entre familias ni al interior de la propia familia. Algunos estudios, reportan que los rituales y lugares de alimentación impactan en el IMC de los hijos, por ejemplo, las familias quecenan en la cocina o en el comedor tienen un IMC menor que familias quecenan en otro lugar de la casa (Pearson, Griffiths, Biddle, Johnston y Haycraft, 2017; Tiwari, Aggarwal, Tang, y Drewnowski, 2017). Así también, los niños que permanecen en la mesa hasta que todos los miembros terminan de comer muestran un IMC menor (Wanisk y van Kleef, 2014). En cambio, los hijos que ayudan en la preparación de los alimentos tendrían puntajes más altos en su IMC, especialmente en las niñas (Wanisk y van Kleef, 2014). Otros resultados, muestran que los adolescentes que participan en la preparación de comidas tienen menor ingesta de grasas y mayor consumo de frutas, verduras, fibra y vitamina E y los que toman desayuno en familia tienen en promedio 0,37 porciones diarias adicionales de fruta en comparación con los adolescentes que nunca toman un desayuno familiar. (Larson, MacLehose, Fulkerson, Berge, Story, y Neumark-Sztainer, 2013; Watts, Loth, Berge, Larson, y Neumark-Sztainer, 2016).

Por otra parte, comer en familia ha mostrado resultados positivos como, un mayor consumo de frutas, verduras, calcio y una ingesta menor de bebidas con azúcar y grasas insaturadas (Burgess-Champoux et al., 2009). Además, las familias que comen en casa tendrían un mejor Índice de Alimentación Saludable (HEI), un menor gasto en alimentos per cápita y en gasto de dinero para comer fuera (Pearson et al., 2017; Tiwari et al., 2017).

El concepto de comida familiar se define como la situación en que los alimentos son consumidos simultáneamente en un mismo lugar por más de un miembro de la familia y constituyen un momento esencial para la fijación de patrones y rituales de alimentación (Martin-Biggers et al., 2014; Wanisk y van Kleef, 2014). Sin embargo, las oportunidades para que las familias coman juntas ha ido en descenso debido a los cambios en la sociedad vinculados al acceso a comida preparada y salidas a comer fuera

(Fulkerson, Neumark-Sztainer, Hannan y Story, 2011; Burgess-Champoux, Larson, Neumark-Sztainer, Hannan y Story, 2009).

Por ello, el establecimiento de comidas familiares regulares tiene el potencial de impactar sustancialmente en la ingesta dietética de los niños y puede proporcionar una vía importante para la prevención de la obesidad y es un factor protector contra los trastornos alimenticios y las conductas negativas de salud en adolescentes y adultos jóvenes (Martin-Biggers et al., 2014).

En cuanto a los roles y prácticas de padres y madres, la literatura indica que existen algunas diferencias. Los padres seleccionan los alimentos de la dieta familiar y sirven como modelos de comidas que los niños aprenden a imitar. De esta manera, usan prácticas de alimentación para fomentar el desarrollo de patrones y comportamientos alimentarios culturalmente apropiados en los niños (Savage, Fisher y Birch, 2007). Sin embargo, la práctica de presión por el consumo por parte del parent se asociaría con mayor riesgo nutricional en los hijos (Watterworth et al., 2017). Por su parte, las madres tienden a ser el miembro de la familia que habitualmente prepara las comidas y que por ello reporta una mayor responsabilidad percibida por la alimentación de sus hijos. Las investigaciones muestran que si bien las mujeres ejercen una influencia positiva en el consumo de alimentos de los niños porque son más propensas a adherirse a las directrices dietéticas (Hebestreit et al., 2017), sin embargo, también presentan un mayor uso de los alimentos como recompensa, lo que se asocia con un mayor riesgo nutricional (Watterworth et al; 2017).

Otros estudios indican una relación entre los trastornos alimenticios de las madres y los patrones de alimentación de sus hijos. Al respecto Haycraft, Karasouli y Meyer (2017) concluyen que madres con problemas de sobrepeso entregan mayor control sobre la alimentación a sus hijos, tienen una alimentación menos variada y perciben a sus hijos como resistentes a las comidas, pero no así a las bebidas. Por su parte, Behar y Arancibia (2014), en un estudio a madres con trastornos de conducta alimentaria muestran que la presencia actual o previa de este trastorno sería un

factor de riesgo en el desarrollo de hábitos alimentarios de sus hijos, ya que se presentarían patrones de alimentación restrictiva.

A partir de estos antecedentes, el objetivo de esta investigación es describir el significado subjetivo de la socialización alimentaria en la familia en cuanto a prácticas y estrategias que los padres y madres dicen utilizar para introducir a sus hijos e hijas en patrones de comportamientos alimentarios. Como objetivos específicos se plantearon: a) Describir el significado que otorgan los padres y madres a las prácticas de socialización alimentaria con sus hijos e hijas y su relación con el rol de la alimentación en la crianza de los hijos e hijas; b) Identificar estrategias de negociación y resolución de conflictos en las prácticas de alimentación y organización de la preparación y consumo de los alimentos; y c) Identificar los factores que subyacen a diferencias en las pautas de socialización alimentaria de acuerdo al sexo y edad de los hijos e hijas.

## Método

### Diseño

Este estudio utiliza una metodología cualitativa y un diseño interpretativo con enfoque de análisis de contenido a partir de los supuestos de la teoría fundamentada como la generación de conocimiento a partir de datos, el aumento de la comprensión de la realidad, la orientación para la acción y el fomento de la creatividad en los investigadores (Strauss y Corbin, 2002) para acceder a los significados que se establecen en torno a las prácticas de socialización alimentaria y los valores, normas y conocimientos que les subyacen a partir de la experiencia de los participantes. La teoría fundamentada permitió crear categorías teóricas a partir de los datos y analizar las relaciones relevantes entre ellos (De la Cuesta-Benjumea, 2006), permitiendo, a través de procedimientos analíticos, la construcción de la teoría basada en los datos (Charmaz, 1990).

El esquema metodológico, aborda tanto la singularidad como los factores contextuales de las madres y padres participantes, al considerar tanto su estructura familiar (monoparental o biparental) como el

carácter de sus relatos como fuente de información que describe sus prácticas de socialización. Por medio de esta aproximación, se cumpliría con el criterio de rigor de transferibilidad (Guba y Lincoln, 2002), que garantizaría la aplicabilidad de los resultados a contextos similares a los de esta investigación. En cuanto al criterio de confirmabilidad, este se cumplió participando varios entrevistadores en la etapa de entrevistas, ello para evitar posibles sesgos en la investigación.

## Participantes

Se utilizó el muestreo intencionado para establecer muestras cualitativamente representativas, mediante la inclusión de participantes con características de interés para investigadores hasta alcanzar la saturación en categorías (Hernández-Ávila y Carpio, 2019).

Los criterios de inclusión considerados fueron: estructura familiar monoparental o biparental, nivel socioeconómico alto, medio y bajo (Adimark, 2004) y tener al menos un hijo de entre 10 y 18 años. La muestra quedó compuesta por 18 familias de los tres estratos socioeconómicos (bajo: 6, medio: 6, alto: 6) y 9 con estructura monoparental y 9 con biparental. Por lo tanto, a nivel específico, los participantes fueron 9 padres y 18 madres con un promedio de 2.1 hijos por familia.

## Procedimiento

Las familias fueron contactadas a través de establecimientos educacionales de enseñanza básica y media de la ciudad de Temuco al sur de Chile, de los tres tipos de dependencia que representan la estructura educacional chilena, es decir, particular pagado, particular subvencionado y municipal, clasificación asociada a la dependencia administrativa y financiera del establecimiento. Los colegios particulares pagados son de origen privado, con administración y financiamiento de dueños o empresas particulares y a ellos acceden familias que, en su mayoría, pertenecen al estrato socioeconómico alto. Los establecimientos particulares

subvencionados son de propiedad y administración privada, pero reciben financiamiento y supervisión estatal con una subvención por alumno que permite su gratuidad total o parcial, estos agrupan a familias preferentemente del nivel socioeconómico medio. Por su parte, los colegios municipales son públicos, gratuitos y con financiamiento del estado y dependencia administrativa de los municipios, aglutinando generalmente a las familias de nivel socioeconómico más bajo. De esta forma y considerando los criterios de selección de la muestra, se contó con participantes de los tres estratos socioeconómicos; alto, medio y bajo.

Una vez contactados los establecimientos y autorizada su participación por parte de sus autoridades, se solicitó una base de datos con los contactos de familias del establecimiento que cumplieran con los criterios de inclusión. Telefónicamente se contactó a los padres para invitarlos a participar de la investigación.

Las entrevistas se realizaron en la casa de las familias o en algún espacio facilitado por el establecimiento. Previo a responder, los participantes firmaron el respectivo consentimiento informado. El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de La Frontera de Temuco, Chile.

## Técnicas de recolección de datos

Se utilizó una entrevista semiestructurada orientada a conocer, mediante las narraciones de participantes, los principales significados que estos construían para argumentar el desarrollo de sus prácticas de socialización alimentaria y los valores, normas y conocimientos que subyacían a ellas (Corbetta, 2007). Para ello, se construyó un guion con preguntas para abordar los distintos objetivos específicos de la investigación, que se encuentran en tabla 1. Las preguntas planteadas

**Tabla 1. Guion entrevista.**

Objetivo	Pregunta introductoria
Rol de la alimentación	¿Cuál piensan que es el rol/papel que tienen como padres en la crianza de sus hijos/as? ¿Qué importancia le otorgan en la familia a la alimentación?
Organización de la alimentación	¿Qué tipo de comidas se preparan? ¿Qué criterios utilizan para seleccionar los alimentos? ¿Quién se encarga de la alimentación en la familia? ¿Hay horarios establecidos para comer? ¿Comen todos juntos? Cuando comen, ¿tienen algún aparato electrónico encendido? ¿Quién decide que colación consumen en el colegio los hijos/as?
Prácticas de alimentación	¿Cuál es su percepción de la alimentación que tienen sus hijos/as? ¿Cuáles son sus principales preocupaciones o temores en relación a la alimentación de sus hijos/as? ¿Cuáles son las estrategias que usan para lograr una alimentación adecuada de sus hijos/as? ¿Qué tipo de problemas se presentan durante las horas de comida? ¿Qué se hace frente al rechazo de algún alimento por parte de los hijos/as? Hay padres y madres que piensan que es importante que los niños/as coman lo que les gusta para evitar conflictos a la hora de comer, ¿qué piensan Uds.? Como padre y madre, ¿están de acuerdo ambos en la forma que deben alimentar a sus hijos/as? (familia biparental solamente) ¿Cómo se sienten respecto de la satisfacción con la alimentación de sus hijos/as?
Cambios en alimentación	¿La alimentación de niños/as debe ser igual? ¿Cuáles son las edades más difíciles para el tema de la alimentación? ¿y las más fáciles? En este momento, si un hijo/a presenta problemas con su alimentación, ¿cómo lo manejan?

fueron abiertas permitiendo dar espacio a los padres y madres de complementar con información emergente. El guion de entrevista fue sometido a una prueba piloto con padres y madres que no fueron parte de la muestra final para realizar las modificaciones de lenguaje necesarias para facilitar la comprensión de las preguntas.

## Análisis de datos

Previamente al análisis, las entrevistas fueron transcritas literalmente en su totalidad. Siguiendo las orientaciones de la teoría fundamentada (Strauss y Corbin, 2002), el análisis se realizó en las siguientes etapas:

1. Codificación abierta, en esta etapa se examinaron inductivamente los significados de las entrevistas, realizando una segmentación de citas relevantes y luego codificación que permitió que emergieran las categorías principales de acuerdo a los objetivos del estudio.
2. Codificación axial, donde se determinaron las relaciones entre las diversas categorías y emergieron subcategorías
3. Codificación selectiva, donde se ratificaron las categorías centrales que expresaban el fenómeno de investigación, integrando categorías y subcategorías que habían emergido de la codificación abierta y axial.

Finalmente, y con el apoyo del software de análisis cualitativo QSR NVivo, se desarrollaron diagramas como esquemas explicativos de las diversas relaciones entre las categorías.

## Resultados

Para la descripción de los datos, se presenta gráficamente, en la figura 2, un esquema de interpretación, donde se muestran los temas, categorías y subcategorías del análisis sobre el proceso de socialización

**Figura 2.**  
**Categorías centrales de contenido en el proceso de socialización alimentaria**



Fuente: Diseño propio a partir de Denegrí et al., 2014.

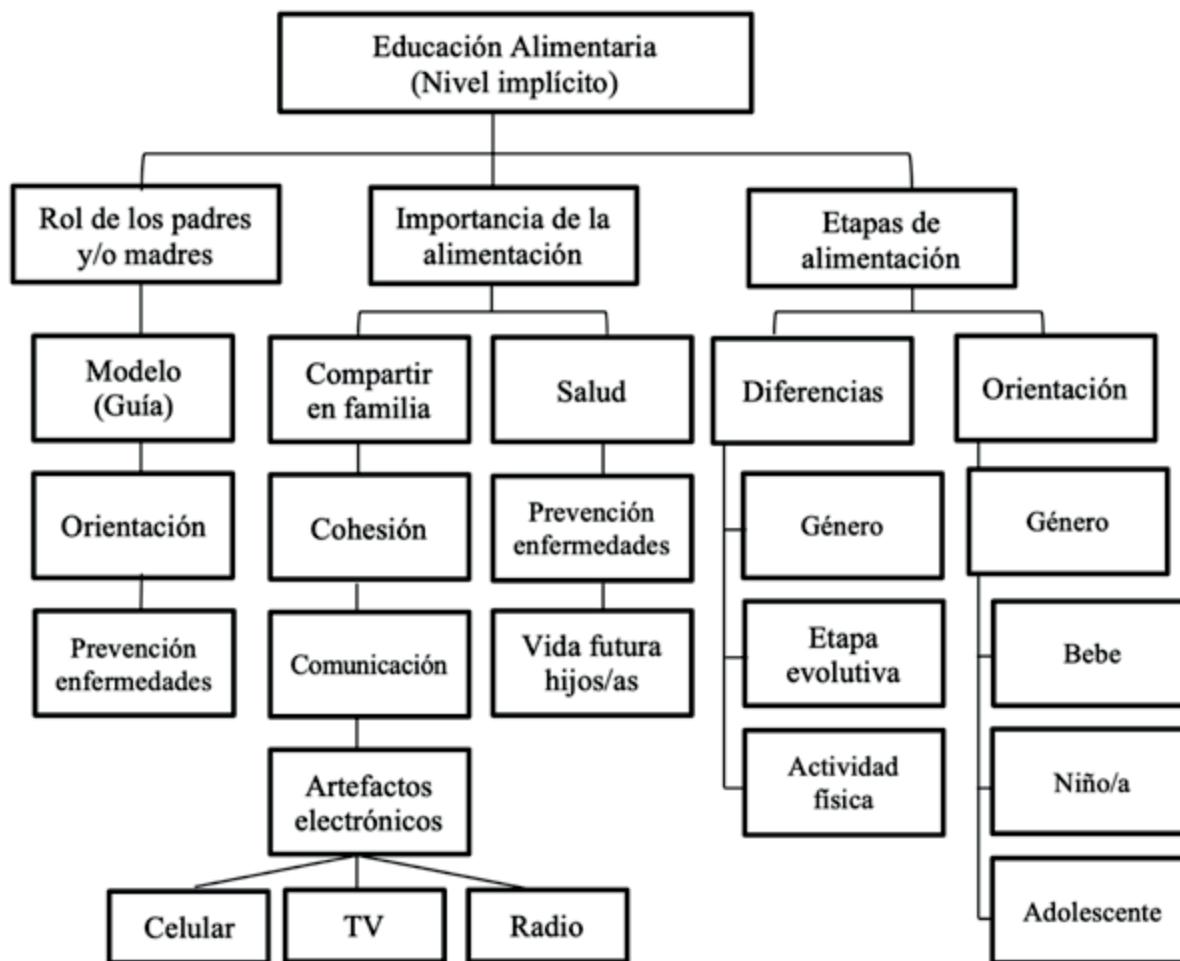
alimentaria en la relación de los padres y madres con sus hijos e hijas. Este esquema, identifica dos categorías centrales de contenido, uno el proceso de educación alimentaria y el otro vinculado a las prácticas específicas de alimentación. A continuación, se describe cada categoría central y sus subcategorías ilustradas con citas.

### 1. Educación alimentaria

La categoría educación alimentaria es definida como un nivel implícito porque emerge a través de todo el relato. En este los padres y madres van identificando sus creencias, normas, valores y conocimientos en relación a cómo debería ser la alimentación de la familia y de sus hijos e hijas, a su vez, establecen las estrategias de transmisión de normas, valores, información y modelos de comportamiento acerca de los alimentos y comidas saludables hacia sus hijos (receptores). Eso lo hacen a través de conversaciones que se centran en la calidad de vida y el bienestar de los hijos e hijas en su vida adulta.

En esta categoría central emergen tres subcategorías el rol y responsabilidad que se autoatribuyen los padres y madres en la alimentación de sus hijos e hijas, la importancia de la alimentación en la familia y las etapas de la alimentación con una serie de subcategorías que explican de manera más detallada cada red de creencias sobre la educación alimentaria. Ver figura 3.

**Figura 3.**  
**Categorías y subcategorías de contenido: educación alimentaria**



Fuente: Diseño propio a partir de Denegrí et al., 2014.

### 1.1 Responsabilidad y rol de padres y madres en la alimentación

Los padres y madres se autoperciben como los principales responsables del proceso de educación alimentaria de sus hijos e hijas y describen su rol en la alimentación como primordial al momento que se relaciona con la salud y la vida adulta de estos. Este rol va desde lo informativo y explicativo hasta la orientación y guía en acciones concretas, emergiendo como roles específicos el constituirse en un modelo de comportamientos alimentarios, orientadores de los patrones de alimentación de la familia y los responsables de la formación de hábitos. Principalmente estos discursos

sobre alimentación, son transmitidos en conversaciones a la hora de las comidas. Si bien padres y madres de todos los niveles socioeconómicos, realizan este rol con sus hijos, es en el nivel socioeconómico alto donde son más frecuentes estas conversaciones.

“..... Hay que estar consciente que nosotros somos quienes les vamos a dar los modelos y las pautas de alimentación que después ellos replicaran en su vida adulta. Por eso hay que tener cuidado porque si les dices hay que comer sano y tú comes pasteles o chocolate, obvio que no te van a creer ...”

“...Y a ella le hemos enseñado sobre los componentes que tienen ciertas cosas, ella se ha informado, esto tiene mucha

*azúcar, no hay que consumirlo, nos pregunta, nosotros la orientamos en ese aspecto también...*

*“...Y le inculco ciertas cosas con relación a los alimentos que come, que debiera comer, y aquellos que no debiera comer, y le reitero lo que mi padre en algún momento me dijo, mira si tú me ves en esto no hagas lo que yo hago porque esto es malo...”*

## 1.2. Importancia de la alimentación

El nivel o grado de relevancia que los padres y madres le asignan a la alimentación, puede ir desde muy importante hasta poco importante y se asocia al papel que cumple la alimentación dentro de la familia. Para los niveles socioeconómicos altos es de gran relevancia que sus hijos e hijas tengan una buena alimentación para así “crecer sanos” y evitar enfermedades mientras que para los niveles socioeconómicos medio y bajo es medianamente importante y depende más de los recursos económicos y el tiempo con que cuenten para dedicar a la alimentación.

*“...Hay enfermedades que son complicadas y que se gatillan debido a una mala alimentación. Entonces, con los años nosotros nos hemos dado cuenta que alimentarse bien es muy importante, y que hemos tratado de cuidar lo que más se pueda eso...”*

*“...la importancia es que hay que comer para vivir, no vivir para comer, para mí básicamente es eso, uno tiene que comer lo que tiene que comer, justo...”*

*“... tampoco hay que vivir pensando en lo que se va a preparar de comida, especialmente cuando uno trabaja.... Yo llego y preparo lo que tengo a la mano y a veces puede que no sea muy sano, pero es lo que hay...”*

También emergen relatos asociados a la importancia que tienen los momentos de alimentación para la convivencia y el clima familiar, destacando que en las comidas familiares pueden conversar con sus hijos e hijas acerca de temas importantes para la familia y darse cuenta como están, logrando una mayor cohesión y comunicación en la familia. Sin embargo, también reconocen que no siempre es posible lograr hacer todas las comidas juntos. Los fines de semana, emergen como momentos muy importantes para lograr mayor cohesión y comunicación familiar e integrar a la familia extensa. En general, estos son altamente valorados en todos los relatos.

*“...yo creo que familia que come unida permanece unida, pero no siempre se puede por los horarios de clases y del trabajo y el tiempo disponible que uno tiene... Nosotros tratamos de al menos cenar todos juntos, el desayuno y el almuerzo son más complicados por los horarios escolares y del trabajo, pero cenar si, de todas maneras...”*

*“...yo hago lo mismo que hacían mi papá y mi mamá con nosotros, los fines de semana son sagrados para almorzar en familia. Los hijos más grandes salen, pero el almuerzo es sagrado y deben estar... a veces también viene el resto de la familia, mis hermanas y mi mamá y hacemos un almuerzo largo y conversado...es bonito...”*

Un tema de preocupación para la mayoría de los padres y madres entrevistados, tiene que ver con la interferencia de los artefactos electrónicos como el celular, la televisión e incluso la radio, lo que puede ser fuente de conflictos en las comidas familiares. Eso les obliga a incorporar normas y reglas para su uso que, en la mayoría de los casos, son aplicables a todos los miembros de la familia.

*“...un tema son los celulares, he visto familias que comen juntas, pero no se hablan porque todos están con el celular... en mi casa está prohibido para todos en las comidas, para grandes y chicos y a veces cuando me llega una llamada, mi hija me reclama ¿y no era que estaba prohibido en la mesa? así que obligada a apagarlo...”*

*“... nosotros sacamos la tele del comedor porque nos dimos cuenta que estábamos como robots mirándola y ni sabíamos que comíamos...”*

*“...cuando ellos no están (los hijos) yo como con la radio, con música o con noticias, pero cuando estamos todos se apaga o se pone música bajita...”*

## 1.3 Etapas de alimentación

Se describen las etapas que los padres y madres definen como decisivas para enseñar hábitos de alimentación a los hijos e hijas. En general los padres comentan que la niñez es la base para enseñar hábitos de alimentación a sus hijos e hijas, porque en la adolescencia ya es tarde, porque aprenden de otros modelos como los amigos y los compañeros del colegio, por lo que sería más difícil influir en sus hábitos de alimentación. Además, describen que cuando los hijos e hijas son de menor edad es más fácil la alimentación porque no discuten sobre el sabor, color u olor

de los alimentos, pero una vez que crecen y conocen sus gustos ya no sería tan sencillo definir la alimentación e incluso se niegan a recibir ciertos alimentos. Esto, les provoca sentimientos ambivalentes como padres y madres porque a pesar de reconocer que no deberían ceder en algunos alimentos, lo hacen para evitar el conflicto con los hijos o hijas.

*“...Sin duda cuando la etapa de los niños de un año a los cuatro años, una cosa así, al menos en lo que me di cuenta yo, como papá en mis hijos, que como esa es la edad que más tienes que de repente preocuparte que el niño si coma, que si se coma todas las comidas que le corresponden...”*

*“...pero luego, cuando ya van creciendo, ellos van opinando y van, eh, exigiendo y van demandando o va rechazando, entonces cuando son chicos es menos común, los niños se acostumbran a lo que uno hace...”*

*“.... mientras más grandes, más complicados porque les gustan algunas cosas y otras simplemente las rechazan y para no vivir peleando, uno cede, sabemos que eso no es bueno, pero todo sea por llevar la fiesta en paz...”*

Otro tema recurrente tiene que ver con la necesidad permanente de homogeneizar como también de diferenciar de acuerdo al género de los hijos e hijas y al grado de actividad física. Eso agrega complejidad a la hora de decidir que se comerá y las familias tienen que buscar estrategias para evitar conflictos. Estas estrategias van desde flexibilizar la selección o las cantidades de alimentos hasta aquellos donde se sirve lo que a cada uno le gusta.

*“yo tengo de todas las edades y niños y niñas, es super complicado porque las más grandes hay cosas que no quieren comer porque según ellas engordan... entonces negociamos ya no te comas las papas, pero si toda la ensalada y la carne, siempre una proteína*

*“... mi hijo es deportista así que hay que privilegiar los alimentos que lo mantienen sano, además siempre tiene hambre, pero igual hay que dosificarlo porque tampoco puede llegar y engordar...”*

*“...antes eran puras peleas, ahora decidí que lo más importante es que estamos juntos... no es fácil ser mamá sola, así que mejor les pregunto ¿qué vamos a comer? y así vamos jugando entre lo rico y lo que nos alimenta, pero no siempre es fácil...”*

## 2. Prácticas de alimentación

La segunda categoría central, ver figura 4, que corresponde a las prácticas de alimentación, se define como las actividades, estrategias y acciones que a nivel explícito los padres y madres desarrollan para entregar una buena alimentación a sus hijos e hijas. Esto contempla la organización de la alimentación, la decisión de compra de alimentos, los encargados de la compra de los alimentos y la supervisión al momento de comer, entre otros. En este nivel se desprenden las subcategorías de rutinas de alimentación, menú de alimentación y selección de alimentos, y a su vez una serie de subcategorías que van describiendo de forma específica estas pautas de alimentación.

### 2.1. Rutina de alimentación

Esta subcategoría se refiere a las rutinas diarias de alimentación de la familia, las que varían de acuerdo al estudio de los hijos e hijas y el trabajo de los padres o madres y a su ubicación temporal en términos de días de la semana. Los padres y madres señalan que de lunes a viernes son comidas separadas y más equilibradas en cuanto a lo saludable, pero sábados y domingos las comidas se realizan con mayor tiempo para compartir y con salidas más frecuentes a comer fuera de casa.

*“...Ahora, en el almuerzo no siempre estamos juntos, yo y la hija sí, porque el papá no como trabaja afuera...pero los fines de semana son sagrados, hacemos todas las comidas juntos...”*

*“... En la semana hago un menú tratando que sea equilibrado, yo dejo cocinado en la noche y mis hijos se calientan la comida cuando llegan del colegio...”*

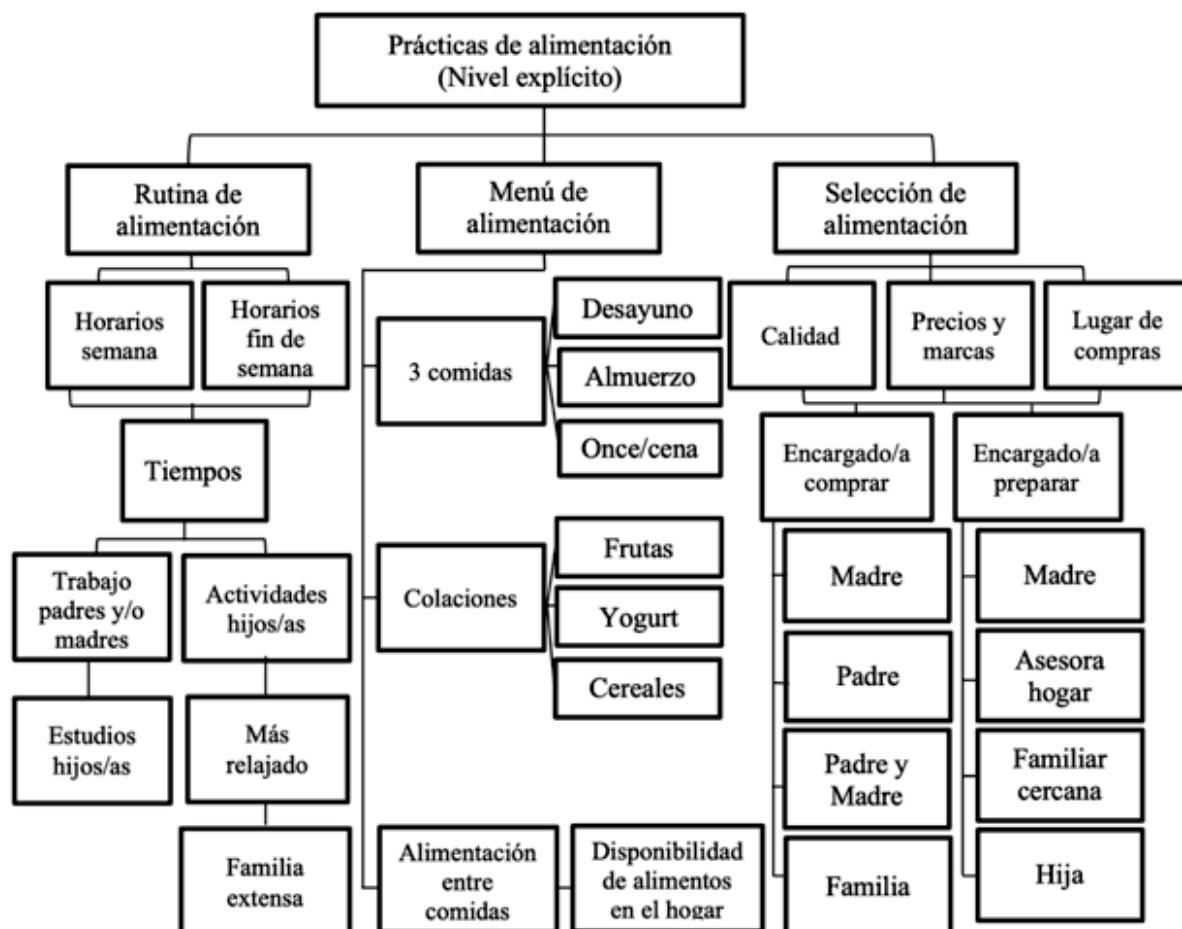
*“...Y los fines de semana también a veces salimos a comer a algún restaurante...”*

*“... Los fines de semana son más relajados y a veces uno busca solo que sea rico... hacemos desarreglos como papitas fritas, un pastelito, cosas que no comemos en la semana...”*

### 2.2. Menú de alimentación

En esta subcategoría, las madres son las que describen con mayor detalle que tipos de alimentos consumen sus hijos en cada comida, ya que ellas son quienes se ocupan de prepararlos, a excepción de algunos casos

Figura 4.  
Categoría y subcategorías de contenido: prácticas de alimentación



Fuente: Diseño propio a partir de Denegrí et al., 2014.

en el estrato socioeconómico alto, donde es algún familiar (tía o abuela) o asesora del hogar que los prepara. Los menús son definidos principalmente para el almuerzo, con comidas que son de preparación sencilla hasta menús que se organizan con diferentes tipos de alimentos presentes en el plato. En el nivel socioeconómico bajo y medio generalmente son los tallarines, el arroz y las salchichas los principales productos del almuerzo. Mientras que en el nivel socioeconómico alto el menú se organiza de acuerdo a días y nutrientes que aportan los alimentos. Pero el menú de alimentación también depende de las preferencias de los hijos, observando distintos tipos de comportamientos parentales que van desde los que

obligan a comer a sus hijos o hijas hasta padres o madres que preparan un plato diferenciado para los hijos o hijas.

*“...los tallarines porque es algo más rápido. En la semana es eso, generalmente...ahora siempre trato que vaya con una proteína, una salchicha, un bistec o un huevito...”*

*“...es que en general yo organizo como la semana pensando en una alimentación que incluya proteínas, que incluya legumbres y que incluya fruta y verduras... y en eso no transo, tienen que comerse todo...”*

*“... depende, a veces lo que hago les gusta a todos y otras veces es un drama especialmente con mis hijas mayores, entonces les digo: prepárense entonces lo que quieran del refrigerador.... Para evitar la pelea y lograr que coman...”*

### 2.3. Selección de alimentos

Esta subcategoría incluye los criterios utilizados para la compra de alimentos, según la variedad del menú, marca, precio y gustos de los miembros de la familia. Un factor importante al momento de la compra es los recursos económicos que tiene los padres y madres para comprar alimentos de calidad y no sólo por el precio de éstos, lo que lleva a muchos padres a mencionar que tratan de comprar lo mejor para que sus hijos e hijas coman bien, pero que muchas veces el dinero no les alcanza. Las compras de los alimentos generalmente, las realizan ambos padres junto con sus hijos o hijas, pero la preparación es responsabilidad de las madres, la asesora del hogar o algún familiar que ayuda en la casa mientras los padres trabajan y que se encarga de cuidar los horarios de alimentación de los hijos e hijas. Las compras de alimentos son para las comidas en casa, pero también para las colaciones de los hijos e hijas, donde las madres describen que compran barras de cereal, frutas, leche, yogur y galletas.

*“...pero tratamos de comprar los mejores alimentos, quizás es poco, pero comprar algo más bueno que lo que el comercio quizás... dentro de lo bueno, lo más barato que pueda ofrecer...”*

*“...trato de comprar lo mejor, pero a veces no alcanza y hay que conformarse con lo que se pueda, pero tratando que sea nutritivo...”*

*“... nosotros en la alimentación no ahorramos, calidad antes que todo... podemos privarnos de otras cosas, pero la alimentación de los niños es lo primordial...”*

*“...Y acá cocina la señora que trabaja en la casa, la señora María es la que se encarga de preparar el almuerzo, las onces, y el desayuno lo preparamos entre todos...”*

### Diferencias entre padres y madres

De acuerdo a los relatos de padres y madres, se presentan algunas diferencias, en cuanto al papel que adquieren en la alimentación de sus hijos e hijas. Los padres ven la alimentación desde su rol de proveedores de recursos económicos para satisfacer las necesidades de alimentación de sus hijos.

*“...Bueno en el caso mío es el aporte lógicamente en la parte de educación, pero sobre todo en la parte económica y tratar de satisfacer las necesidades de cada uno de los integrantes de la familia...”*

La madre se asume como la responsable principal de la alimentación de los hijos e hijas, aún más cuando se autodefine como dueña de casa. Su rol en la alimentación va desde temas de salud y prevención de enfermedades hasta algo más emocional y de dependencia de los hijos e hijas en las situaciones alimentarias. En el caso de las madres de familias monoparentales, este rol es descrito desde un sentimiento de culpa por no poder dedicar más tiempo a la alimentación de los hijos o hijas, ya que la madre trabaja para proveer recursos económicos, asumiendo un doble rol, dueña de casa en los tiempos libres y trabajadora la mayor parte del tiempo.

*“...es fundamental porque yo estoy prácticamente veinticuatro siete con ellos yo creo que sin mí no serían lo que son...yo soy la que se preocupa de lo que se come de lo que se compra de cómo se administra la comida todo”* (madre familia biparental)

*“...De lunes a viernes soy ejecutiva de ventas y sábado y domingo soy nana, mamá...en la semana dejo cocinado en la noche y ellos se sirven, nunca se si comieron todo o no pero así es la vida, tengo que trabajar...”* (madre familia monoparental)

*“...que tengan un buen almuerzo, sus colaciones también, trato de que sean sanas también, porque en realidad no es mucho lo que puedo hacer en ese sentido porque ya requiere más tiempo y lamentablemente yo no tengo mucho tiempo...”* (madre familia monoparental)

*“... yo tengo nana que me ayuda, pero el menú lo decido yo, porque la mama es la responsable de que los niños coman bien, yo trabajo, pero llamo a la hora de almuerzo para saber si comieron y como estuvieron...”* (madre familia biparental)

Respecto a la estructura familiar también existen diferencias, ya que, en las familias monoparentales, la madre es la que asume por completo el tema de la alimentación, con lo que conlleva las compras de alimentos y la preparación de las comidas. Si bien en las familias biparentales la madre es también protagonista de la alimentación, hay actividades en que es apoyada por el padre, por ejemplo, en la compra de los alimentos o en la preparación de las colaciones para los hijos.

*“...es importante, porque soy yo la que se decide qué es lo que se come y qué no... Soy yo la que va al supermercado, yo*

*soy la que va a la feria, soy yo la que ve qué vamos a almorzar..."* (madre familia monoparental)

*"...Si no compra él a veces compro yo, o vamos los 2, pero generalmente los 2..."* (madre familia biparental)

En el caso del nivel socioeconómico, la principal diferencia está en el grado en que los padres se involucran en la alimentación de los hijos. En el estrato socioeconómico bajo y medio, los padres se preocupan más del tema de entregar los recursos económicos para la compra de alimentos y es la madre la que se encarga de supervisar la alimentación de los hijos. En el estrato socioeconómico alto, ambos padres asumen la responsabilidad por la alimentación de los hijos e hijas, desde educar a los hijos o hijas en hábitos alimentarios saludables hasta comprar alimentos y preparar algunas comidas.

*"...pero siempre tienen y siempre nosotros nos preocu-  
mos que ellos tengan a la mano algo para comer..."* (padre  
nivel socioeconómico bajo)

*"... el papá da la plata para comprar, pero yo soy la que  
ve que se compra y que se prepara porque soy la que está más  
cerca de los niños y sus necesidades..."* (madre de nivel socioeconómico medio)

*"...Sí, pero los 2 cocinamos y los 2 compramos las cosas...  
a mí me gusta cocinar y los fines de semana generalmente lo  
hago yo..."* (padre nivel socioeconómico alto)

## Discusión

El objetivo de la investigación fue describir el significado subjetivo de la socialización alimentaria en la familia en cuanto a prácticas y estrategias que los padres y madres dicen utilizar para introducir a sus hijos e hijas en los comportamientos alimentarios. Los principales resultados indican que la familia cumple el papel de principal agente de socialización alimentaria a nivel inicial en los hijos e hijas, a través de la transmisión y comunicación intergeneracional de las pautas de alimentación lo cual concuerda con estudios precedentes (Levin y Kirby, 2012; Denegri et al, 2014; Schnettler et al, 2013; Baeza-Scagliusi et al., 2016).

Se observa que padres y madres se asumen como responsables de la alimentación de sus hijos o hijas, desde la enseñanza hasta las prácticas alimentarias.

Así, coincidentes con la literatura, describen que su rol en la alimentación es el de orientar y guiar a sus hijos o hijas en hábitos alimentarios saludables con el fin de que éstos tengan buena salud y una vida adulta sin enfermedades (Fuemmeler et al., 2016; MINSAL, 2010; WHO, 2016). Para esto, les enseñan las características nutricionales de los alimentos, intentan ser modelos de alimentación coherentes para sus hijos y les transmiten de forma oral las ideas que tienen ellos sobre una buena alimentación (Baeza-Scagliusi et al., 2016). Para ello, utilizan los momentos de las comidas familiares para transmitir y orientar a sus hijos o hijas (Baeza-Scagliusi et al., 2016; Martin-Biggers et al., 2014; Spear, 2006), pero ello coexiste con rutinas de alimentación menos controladas que también influyen de manera relevante en los hábitos alimentarios que los hijos o hijas desarrollan. Son los padres o madres que trabajan, quienes deben destinar tiempo para el trabajo y para la supervisión de la alimentación de los hijos e hijas, lo que introduce una tensión permanente y en muchos casos también sentimientos de culpa, eso ultimo especialmente en las madres (Tiwari et al., 2017).

Por otra parte, los padres y madres conceptualizan a las comidas familiares como un espacio de soporte emocional donde comparten conversaciones sobre la rutina del día de los miembros de la familia, pero además como un lugar donde modelar hábitos de alimentación más saludable que impacten en la calidad de vida adulta de los hijos (Levin et al., 2012). Ello, concuerda con las investigaciones que señalan que los rituales de alimentación como el compartir las comidas en un lugar en común son importantes para que los hijos desarrollen mejores niveles nutricionales, un menor IMC y un mayor HEI y un mayor consumo de frutas y verduras (Larson et al., 2013; Pearson et al., 2017; Watts et al., 2016). De esta forma, compartir las comidas familiares es un espacio de prevención como mencionan Martín-Biggers et al. (2014) y Wanisk y van Kleef (2014) de riesgos de sobrepeso y obesidad, pero además de trastornos alimentarios en los hijos durante la niñez o la adolescencia.

Las prácticas de alimentación muestran un amplio rango de comportamientos y acciones tales como la supervisión de la alimentación, obligar a comer, dar en el gusto de los hijos o hijas en la compra y preparación

de las comidas y restringir alimentos altos en azúcar y grasas, lo que coincide con lo que propone Burrows et al. (2017) con las prácticas de monitoreo, restricción alimentaria y presión para comer y que estarían relacionadas a problemas de alimentación como el sobrepeso y la obesidad en los hijos, que varían de acuerdo a la edad y el género de los hijos, describiendo que la niñez es la etapa de mayor influencia para enseñar hábitos alimentarios y donde los niños y niñas son más dóciles para asumirlos mientras que en la adolescencia, los hijos o hijas empiezan a oponerse a ciertas rutinas, rechazan algunos alimentos y por ello los padres deben ser más flexibles. Esta flexibilidad va desde consensuar algunos alimentos que gusten a toda la familia hasta permitir que cada uno elija lo que quiere comer. Se observa, por lo tanto, al igual que en los estudios de Khandpur et al. (2016) y de Fonseca y Diaz (2016) que las prácticas parentales de alimentación no son homogéneas y dependen de una serie de factores propios de los miembros de la familia, como el ciclo vital o factores externos como las comidas fuera de casa y la alimentación en el colegio.

En la investigación se concluye la existencia de diferencias entre padres y madres respecto al nivel de involucramiento en el proceso de alimentación de los hijos e hijas. Al igual que Hebestreit et al (2017) se encontró que las madres son el miembro de la familia que asume la responsabilidad por la preparación de las comidas de los hijos e hijas, aunque existen casos en que es apoyada en actividades de la alimentación por el padre, la asesora del hogar y algún familiar cercano. Esto, tendría consecuencias positivas, ya que la literatura señala que la madre es la que se apega en mayor medida a las recomendaciones alimentarias (Hebestreit et al., 2017), pero a su vez, representaría una responsabilidad que al no ser compartida genera sentimientos de culpabilidad en las madres de familias monoparentales que trabajan y deben dividir su tiempo en cuidar de los hijos o hijas y la casa y además trabajar fuera. En el caso de los padres, algunos de ellos se involucrarían desde el rol de proveedores de los recursos para comprar los alimentos y otros desde la enseñanza y transmisión de hábitos alimentarios de acuerdo a sus propias

experiencias de alimentación (Savage et al., 2007). El mayor grado de involucramiento se visualiza en los padres del nivel socioeconómico alto, donde éstos compran los alimentos y ayudan en la preparación de las comidas.

Nuestros resultados tienen implicaciones para la socialización alimentaria en padres y madres de diferentes tipos de familias y estratos socioeconómicos, por lo que una posible recomendación sería promover una mayor educación alimentaria y prácticas alimentarias que apoyen la alimentación saludable en diferentes contextos familiares. A través de políticas públicas en contextos escolares y en medios masivos de interacción social.

Como limitaciones en este estudio, se identifica la imposibilidad de generalizar los resultados obtenidos, debido a que sólo se entrevista a madres y padres de una ciudad y un país. Sin embargo, cabe destacar que los hallazgos permiten vislumbrar una oportunidad de investigación para avanzar en un análisis más profundo de los desafíos que enfrentan los padres y madres de diferentes tipos de familias y estratos socioeconómicos, así como progresar en la construcción de estrategias efectivas para la socialización alimentaria.

Para futuros estudios, se sugiere describir el significado que los hijos e hijas tienen de los alimentos proporcionados por sus padres, para observar la consistencia de los adultos con los hábitos alimenticios que transmiten. Además, si bien no se analizó en el presente trabajo, sería conveniente pensar en futuros estudios que incorporen la variable de salud mental de los padres y su influencia en las conductas alimentarias de sus hijos, ya que estudios recientes han relacionado el nivel de estrés en los padres y la presencia de depresión en las madres con comportamientos alimenticios poco saludables en los niños (Ek et al., 2021; Jang, Brown y Vang, 2021). Por lo cual, si consideramos que investigaciones han señalado el impacto de la pandemia de COVID 19 en la salud mental de los adultos, especialmente si son padres de niños pequeños (Neubauer, Schmidt, Kramer y Schmiedek, 2021), entonces se podría esperar que se afecten sus prácticas de socialización alimentaria (Jansen et al., 2021).

## Referencias

- Adimark. (2004). Mapa Socioeconómico de Chile. Available at: <http://www.adimark.cl>. Accessed 24 march 2016.
- Baeza-Scagliusi, F., da Rocha-Pereira, P., Fernandez-Unsain, R., y de Morais-Sato, P. (2016). Eating at the table, on the couch and in bed: An exploration of different locus of commensality in the discourses of Brazilian working mothers. 80-86. doi: 10.1016/j.appet.2016.03.026
- Behar, R. y Arancibia, M. (2014). Trastornos alimentarios maternos y su influencia en la conducta alimentaria de sus hijas(os). (6), 731-739. doi: 10.4067/S0370-41062014000600012
- Burgess-Champoux, T., Larson, N., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P., y Story, M. (2009). Are Family Meal Patterns Associated with Overall Diet Quality during the Transition from Early to Middle Adolescence? 79-86. doi: 10.1016/j.jneb.2008.03.113
- Burrows, T., Skinner, J., Joyner, M. A., Palmieri, J., Vaughan, K., y Gearhardt, A. N. (2017). Food addiction in children: Associations with obesity, parental food addiction and feeding practices 114-120. doi: 10.1016/j.eatbeh.2017.02.004
- Cancino, A. (2015). Promoción de salud función esencial de salud pública. Ministerio de Salud. Available at: [http://web.minsal.cl/sites/default/files/PROMOCION\\_SALUD\\_FUNCION\\_SALUD\\_PUBLICA.pdf](http://web.minsal.cl/sites/default/files/PROMOCION_SALUD_FUNCION_SALUD_PUBLICA.pdf). Accessed 13 december 2016.
- Charmaz, K. (1990). 'Discovering' chronic illness: using grounded theory. Social Science & Medicine, (11), 1161-72. doi: 10.1016/0277-9536(90)90256-r.
- Corbetta, P. (2007). Madrid: McGraw-Hill
- De la Cuesta-Benjumea, C. (2006). La Teoría fundamentada como herramienta de análisis. Rev (20),136-40. doi:10.14198/cuid.2006.20.19
- Denegri, M., del Valle, C., González, Y., Etchebarne, S., Mieres, M., Sandoval, D., Chávez, D., y Ojeda, M. (2014). Chile: Ediciones Universidad de La Frontera.
- Denegri, M., Castaño, A., Schnettler, B. y Vivallo, O. (2016). Bienestar subjetivo y patrones de alimentación en adultos chilenos: Un estudio cualitativo. , 7(2), 105-115. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2016.07.003>
- Ek, A.; Vásquez, B. M. Y.; Sandvik, P.; Eli, K.; Somaraki, M.; Nowicka, P. (2021). The role of parental depression during early childhood obesity treatment-Secondary findings from a randomized controlled trial. , (6), 1-9. doi: 10.1111/ijpo.12754
- Fonseca, M. y Diaz, R. (2016). Faça o que eu digo, não faça o que eu faço: a relação entre adultos na socialização infantil no consumo alimentar. Revista Brasileira de Marketing, doi: 10.5585/remark.v15i4.3409
- Fuemmeler, B., Behrman, P., Taylor, M., Sokol, R., Rothman, E., Jacobson, L., Wischenka, D., y Tercyak, K. (2016). Child and family health in the era of prevention: new opportunities and challenges. doi: 10.1007/s10865-016-9791-1
- Fulkerson, J. A., Farbakhsh, K., Lytle, L., Hearst, M. O., Dengel, D. R., Pasch, K. E., y Kubik, M. Y. (2011). Away-from-home family dinner sources and associations with weight status, body composition, and related biomarkers of chronic disease among adolescents and their parents. (12), 1892-1897. doi: 10.1016/j.jada.2011.09.035
- Godoy, C., Denegri, M., y Schnettler, B. (2018). Significados asociados a la noción de cuerpo y las prácticas alimentarias: Un estudio cualitativo con madres chilenas. , (2), 145-159. doi: 10.22201/fesi.20071523e.2018.2.482
- Guba, E. y Lincoln, Y. (2002). Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa. C. Denman y J. Haro (Comps.), (p. 113-145). Hermosillo, México: El Colegio de Sonora.
- Haycraft, E., Karasouli, E., y Meyer, C. (2017). Maternal feeding practices and children's eating behaviours: A comparison of mothers with healthy weight versus overweight/obesity. 395e400. doi: 10.1016/j.appet.2017.05.033
- Hebestreit, A., Intemann, T., Siani, A., Henauw, S., Eiben, G., Kourides, Y. A., Kovacs, E., Moreno, L. A., VeidebauM, T., Krogh, K., Pala, V., Bogl, L. H., Hunsberger, M., Börnhorst, C., y Pigeot, I. on behalf of the I. Family Consortium. (2017). Dietary Patterns of European Children and Their Parents in Association with Family Food Environment: Results from the I. Family Study. (126). doi: 10.3390/nu9020126
- Hernández-Ávila, C. E., y Carpio Escobar, N. A. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. Alerta, , (1), 75-79. doi:10.53777/alerta.v2i1.7535
- Jang, M.; Brown, R.; Vang, P. Y. (2021). The Relationships Between Parental Stress, Home Food Environment, and Child Diet Patterns in Families of Preschool Children. American Journal of Health Promotion, 35(1), 131-139. doi: 10.1177/0890117120929541
- Jansen, E.; Thapaliya, G.; Aghababian, A.; Sadler, J.; Smith, K.; Carnell, S. (2021). Parental stress, food parenting practices and child snack intake during the COVID-19 pandemic. , 105119. doi: 10.1016/j.appet.2021.105119
- Kasparian, M., Mann, G., Serrano, E. L., y Farris, A. R. (2017). Parenting practices toward food and children's behavior: Eating away from home versus at home. 194-199. doi: 10.1016/j.appet.2017.03.045
- Khandpur, N., Charles, J., Blaine, R., Blake, C., y Davison, K. (2016). Diversity in fathers' food parenting practices: A

- qualitative exploration within a heterogeneous sample. 134-145. doi: 10.1016/j.appet.2016.02.161
- Larson, N., MacLehose, R., Fulkerson, J., Berge, J., Story M., y Neumark-Sztainer, D. (2013). Eating Breakfast and Dinner Together as a Family: Associations with Socio-demographic Characteristics and Implications for Diet Quality and Weight Status. , 1601-1609. doi: 10.1016/j.jand.2013.08.011
- Levin, K., Dallago, L., y Currie, C. (2012). The Association Between Adolescent Life Satisfaction, Family Structure, Family Affluence and Gender Differences in Parent-Child Communication. 287-305. doi: 10.1007/s11205-011-9804-y
- Levin, K. A. y Kirby, J. (2012). Irregular breakfast consumption in adolescence and the family environment: underlying causes by family structure. (1), 63-70.
- Martin-Biggers, J., Spaccarotella, K., Berhaupt-Glickstein, A., Hongu, N., Worobey, J., y Byrd-Bredbenner, C. (2014). Come and Get It! A Discussion of Family Mealtime: Literature and Factors Affecting Obesity Risk. 235-247. doi: 10.3945/an.113.005116
- Ministerio de Salud. (2010). La encuesta de consumo alimentario en Chile. Available online: <http://web.minsal.cl/enca/>. Accessed 30 october 2016.
- Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Salud ENS 2009-2010. Available online: <http://www.repositorydigital.minsal.cl/handle/2015/601>. Accessed 08 march 2020.
- Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Salud ENS 2016-2017. Available online: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17\\_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf) Accessed 14 january 2020
- Neubauer, A., Schmidt, A., Kramer, A.; Schmiedek, F. (2021). A little autonomy support goes a long way: Daily autonomy-supportive parenting, child well-being, parental need fulfillment, and change in child, family, and parent adjustment across the adaptation to the COVID-19 pandemic. 1679-1697. doi:10.1111/cdev.13515
- Pearson N., Griffiths P., Biddle S.J.H., Johnston J.P., y Haycraft E. (2017). Individual, behavioural and home environmental factors associated with eating behaviours in young adolescents. doi: 10.1016/j.appet.2017.01.001.
- Savage, J. S., Fisher, J. O., y Birch, L. L. (2007). Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence. (1): 22-34. doi:10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x
- Schnettler, B., Denegri, M., Miranda, H., Sepúlveda, H., Orellana, L., Paiva, G., y Grunert, K. G. (2013). Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur de Chile. (6), 2221-28.
- Schnettler, B., Miranda, H., Sepúlveda, J., Orellana, L., Etchebarne, S., Lobos, G., Denegri, M., y Grunert, K. (2014) Dietary restraint and subjective well-being in university students in Chile . Vol. 30, Nº. 2, 453-461
- Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Grunert, G., Lobos, G., Denegri, M., Hueche, C., y Poblete, H. (2017) Life Satisfaction of University Students in Relation to Family and Food in a Developing Country. *Frontiers in Psychology*, Vol. 8, 15-22. DOI=10.3389/fpsyg.2017.01522. ISSN=1664-1078
- Spear, B. (2006). The needs for family meals. . doi: 10.1016/j.jada.2005.12.023
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Universidad de Antioquia. Colombia.
- Tiwari, A., Aggarwal, A., Tang, W., y Drewnowski, A. (2017). Cooking at Home: A Strategy to Comply With U.S. Dietary Guidelines at No Extra Cost. (5), 616-624.
- Vidgen, H. A., y Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>
- Wanisk, B. y van Kleef, E. (2014). Dinner Rituals That Correlate with Child and Adult BMI. E91-E95. doi:10.1002/oby.20629
- Watts, A., Loth, K., Berge, J., Larson, N., y Neumark-Sztainer, D. (2016). No Time for Family Meals? Parenting Practices Associated with Adolescent Fruit and Vegetable Intake When Family Meals Are Not an Option. 707-714. doi: 10.1016/j.jand.2016.10.026
- Watterworth, J. C., Hutchinson, J. M., Buchholz, A. C., Darlington, G., Randall-Simpson J. A., Ma, D. W. L., Haines, J., y Guelph Family Health Study. (2017). Food parenting practices and their association with child nutrition risk status: comparing mothers and fathers. *Appl Physiol Nutr Metab*, 42(6):667-671. doi: 10.1139/apnm-2016-0572. Epub 2017 Feb 14.
- WHO. (2016). World Health Organization. Available at: [https://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/2016/Annex\\_B/en/](https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2016/Annex_B/en/). Accessed 08 march 2020.