

Impacto del nivel educativo de los padres en la nutrición de los niños

Adrian David Hauser*
<https://orcid.org/0000-0001-6579-0099>
adriankrakhauser@gmail.com
Investigador independiente
Alberta-Canadá

*Autor de correspondencia: adriankrakhauser@gmail.com

Recibido (01/05/2025), Aceptado (14/07/2025)

Resumen. Este estudio aborda la relación entre la negligencia parental y los trastornos alimentarios en la infancia, con énfasis en la manera en que las prácticas afectivas y nutricionales dentro del hogar influyen en el desarrollo físico y emocional de los niños. A partir de una revisión bibliográfica de estudios publicados entre 2010 y 2024, se analizaron investigaciones académicas y documentos institucionales que exploran el impacto de la desatención emocional y la falta de orientación alimentaria en el surgimiento de patrones de malnutrición. Los resultados señalan que la negligencia no siempre se relaciona con la pobreza, sino también con la reproducción de vínculos disfuncionales y la carencia de referentes afectivos saludables. Se concluye que la alimentación en la infancia no solo cumple una función biológica, sino también simbólica, y que la ausencia de una guía parental adecuada puede desencadenar consecuencias persistentes en la salud física y mental de los menores. Finalmente, se propone integrar enfoques interdisciplinarios que consideren tanto el contexto emocional como el educativo en el diseño de políticas públicas y estrategias preventivas.

Palabras clave: negligencia parental, trastornos alimentarios, salud mental infantil, vínculo afectivo, alimentación en el hogar, desarrollo infantil.

The Impact of Parental Educational Attainment on Child Nutrition

Abstract. This study addresses the relationship between parental neglect and childhood eating disorders, with emphasis on how affective and nutritional practices within the home influence children's physical and emotional development. Based on a literature review of studies published between 2010 and 2024, academic research and institutional papers exploring the impact of emotional neglect and lack of dietary guidance on the emergence of malnutrition patterns were analyzed. The results indicate that neglect is not always related to poverty, but also to the reproduction of dysfunctional bonds and the lack of healthy affective referents. It is concluded that feeding in childhood not only has a biological function, but also a symbolic one, and that the absence of adequate parental guidance may trigger persistent consequences on the physical and mental health of children. Finally, it is proposed to integrate interdisciplinary approaches that consider both the emotional and educational context in the design of public policies and preventive strategies

Keywords: parental neglect, eating disorders, child mental health, bonding, home feeding, child development.

I. INTRODUCCIÓN

La desnutrición infantil ha sido un problema persistente a lo largo de la historia de la humanidad, incluso en civilizaciones que han disfrutado de abundancia agrícola o recursos naturales. A pesar de los avances científicos, tecnológicos y sociales que hemos visto en el último siglo, esta situación sigue afectando a millones de niños en todo el mundo [1]. En lugar de desaparecer, la desnutrición ha tomado nuevas formas en el contexto moderno, influenciada por factores estructurales, económicos y, cada vez más, educativos y culturales.

En las últimas décadas, hemos visto un aumento preocupante en los casos de desnutrición infantil, incluso en áreas donde hay acceso físico a los alimentos. Este fenómeno se relaciona, en gran medida, con la falta de educación nutricional en las generaciones recientes de padres, quienes no han recibido la formación necesaria para entender las necesidades alimenticias básicas de sus hijos. Muchos de ellos, a pesar de tener la capacidad económica y física para preparar comidas caseras, a menudo optan por productos congelados, ultraprocesados o de bajo valor nutricional, perpetuando hábitos alimentarios poco saludables que afectan negativamente el desarrollo infantil [2].

Además de la falta de conocimientos sobre alimentación, hay una creciente tendencia hacia el desapego en los cuidados parentales, lo que se traduce en una supervisión insuficiente de la alimentación infantil [3]. En muchos hogares, los niños deben encargarse de su propia comida desde muy pequeños, sin la orientación adecuada, lo que no solo perpetúa la malnutrición, sino que también crea un entorno de desatención emocional y física. Esta combinación de factores, una alimentación inadecuada, negligencia y desinformación, crea un escenario crítico en el que la salud y el bienestar infantil se ven gravemente comprometidos [4].

A partir de esta problemática, el presente artículo analiza el impacto del nivel educativo de los padres en la nutrición de los niños, explorando cómo la falta de conocimiento en temas alimentarios influye en esta situación.

A. Antecedentes

La desnutrición infantil ha sido históricamente atribuida a la pobreza y la falta de acceso a alimentos, pero en la actualidad esta visión resulta incompleta [5]. A pesar de los avances tecnológicos, el crecimiento económico en muchos países y la expansión del acceso a información, la desnutrición continúa afectando a millones de niños, muchas veces por razones que escapan al factor económico. Uno de los elementos menos visibilizados, pero profundamente determinantes es el bajo nivel de conocimiento nutricional por parte de los padres y cuidadores principales, así como una marcada desatención hacia las necesidades reales de sus hijos [6].

En muchas familias, especialmente de las últimas generaciones, se ha observado una pérdida progresiva del criterio nutricional básico; no se trata solo de cuánto se come, sino de qué se come [7]. Muchos padres, por desconocimiento o desinterés, priorizan la conveniencia sobre la calidad. Esto se refleja en la creciente dependencia de alimentos ultraprocesados, congelados o de preparación rápida que, si bien son fáciles de servir, carecen del valor nutritivo necesario para un desarrollo infantil saludable. La situación se agrava cuando los adultos, teniendo los recursos y el tiempo para preparar comidas caseras, optan por dejar esta responsabilidad en manos de los propios niños, sin evaluar el impacto de estas decisiones a largo plazo [8].

A esto se suma una problemática afectiva y social: la falta de presencia activa de los padres en la vida cotidiana de sus hijos. En muchos hogares, los menores deben alimentarse solos, ordenar el hogar, lavar sus propias prendas de ropa, e incluso salir a la calle en solitario. Así es como muchas actividades en la vida de los niños se convierten en un acto individual, desordenado y desvinculado del cuidado familiar [9]. Esta desconexión no solo limita el aprendizaje de hábitos saludables, sino que también refuerza la idea de que comer es un asunto secundario, mecánico, sin contenido emocional ni educativo. La negligencia alimentaria no siempre se manifiesta como abandono total, sino como una normalización de prácticas dañinas: dar dinero en lugar de cocinar, sustituir una cena por galletas o

papas fritas, y aceptar el rechazo infantil a ciertos alimentos sin buscar alternativas nutritivas.

Paradójicamente, esta situación no se limita a contextos de pobreza. En zonas urbanas de clase media e incluso media alta, se repite un patrón similar: niños con acceso económico a múltiples opciones alimenticias, pero con dietas basadas casi exclusivamente en productos empacados, bebidas azucaradas y alimentos precocidos [10]. Aunque la ingesta calórica pueda ser más alta que en sectores vulnerables, la calidad nutricional es, en muchos casos, igual o incluso menor. En contraste, familias de bajos recursos que cocinan con lo que tienen —ya sea legumbres, arroz, vegetales locales— logran, aunque sea de forma mínima, aportar nutrientes reales al cuerpo del niño, lo que no siempre ocurre en hogares más acomodados donde predomina la lógica del consumo rápido y despersonalizado.

Esta contradicción pone en evidencia que el problema de la desnutrición ya no puede explicarse solamente desde el acceso a los alimentos, sino desde la formación y la conciencia de quienes deciden qué comen los niños [11]. La desinformación, la ausencia de educación alimentaria y la falta de implicación directa en los cuidados diarios de los más pequeños han convertido a la desnutrición infantil en un fenómeno transversal, que afecta a distintas clases sociales con mecanismos distintos pero resultados sorprendentemente similares.

En muchos casos, la escasa convivencia en las familias actuales, o incluso episodios de maltrato en la infancia, han dejado secuelas duraderas [1]. Hijos que crecen sin cuidados afectivos, y más tarde, al tener hijos, reproducen esa misma desconexión. Este fenómeno no se explica por mejoras económicas, sino por hábitos aprendidos que atraviesan generaciones. La ausencia de una guía emocional y nutricional eficaz se transmite como un modelo de crianza. Padres que no estuvieron presentes como cuidadores activos y atentos, difícilmente sean capaces de proporcionar un trato fortificante y afectuoso a sus propios hijos.

Este patrón intergeneracional tiene respaldo científico. Estudios en temas de maltrato emocional indican que la negligencia familiar (tanto emocional como física) se asocia con patrones de alimentación desordenada en la niñez y la adultez [2, 3]. En particular, la percepción de rechazo parental, caracterizada por falta de calidez, apoyo o incluso comportamientos hirientes, está vinculada a episodios de ingesta emocional en menores: comen no por hambre, sino para compensar la inseguridad emocional [4, 5].

Estas dinámicas son más frecuentes cuando los padres no construyen un vínculo afectivo seguro. La literatura ha documentado que una respuesta inadecuada a las emociones infantiles, como ignorar el llanto o minimizar el malestar, puede generar en los niños la creencia de que no pueden confiar plenamente en los adultos ni en los alimentos que estos les ofrecen [6]. Por ello, incluso cuando se les presenta comida, algunos menores la rechazan por temor o desconfianza, abandonando el alimento y desarrollando patrones de ingesta irregular: ayunan un día, comen mucho al otro, lo que produce un desequilibrio nutricional constante.

También, se ha observado que la regulación emocional deficiente en niños, favorecida por dinámicas parentales coercitivas o negligentes, está asociada a patrones de comer emocional desde edades tempranas [7]. En otras palabras, la carencia de un ambiente familiar cuidado y supervisado no solo afecta la estabilidad emocional, sino también la relación con la comida, perpetuando ciclos de desnutrición o malnutrición.

Contrario a lo que podría pensarse, estas problemáticas no desaparecen cuando la situación económica mejora. Familias de clase media que no superan estos patrones aprendidos continúan reproduciéndolos; hijos criados en hogares fríos o ausentes emocionalmente terminan repitiendo la negligencia con sus propios descendientes, sin necesariamente mejorar la calidad del cuidado. La costumbre de “no involucrarse”, de descuidar el vínculo afectivo y de delegar la alimentación genera una cultura intergeneracional donde la nutrición real queda subordinada a la automatización emocional.

Este análisis evidencia que la desnutrición infantil no solo obedece a la falta de recursos, sino a la carencia de educación emocional y alimentaria dentro del ámbito familiar. La transmisión

de conductas afectivas deficientes, combinada con ambientes de poca convivencia, configura un escenario donde los niños crecen sin la guía necesaria para desarrollar hábitos saludables, perpetuando un problema que no desaparece con el ascenso socioeconómico.

II. METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de tipo documental, con el fin de explorar, comprender y articular críticamente la manera en que la negligencia emocional y alimentaria ejercida en el entorno familiar impacta el desarrollo nutricional y psicológico de niños, niñas y adolescentes. Se trató de una revisión bibliográfica exhaustiva orientada a identificar patrones, causas y consecuencias a partir de investigaciones previas, informes técnicos y marcos teóricos que abordan esta problemática desde distintas disciplinas, como la psicología, la nutrición, la sociología y la educación.

La búsqueda de información se llevó a cabo a través de bases de datos académicas reconocidas. Se establecieron como criterios de inclusión la actualidad de los documentos (publicaciones entre 2010 y 2025), su relevancia temática con respecto a la negligencia parental, la salud mental infantil y la alimentación en el hogar, así como el respaldo institucional o científico de los autores. En algunos casos, los estudios revisados incorporaron datos provenientes de organismos internacionales como la OMS [8], UNICEF [9], CEPAL [10] y FAO [11], lo que permitió acceder indirectamente a perspectivas regionales y globales que complementan el análisis.

Además de los criterios de selección ya mencionados, se priorizaron aquellos estudios con enfoque en contextos latinoamericanos, particularmente en sectores urbanos con desigualdad estructural, donde los efectos de la desatención familiar tienden a profundizarse. El corpus de análisis incluyó tanto estudios empíricos como teóricos, permitiendo una lectura transversal que articula cifras, diagnósticos clínicos, observaciones cualitativas y propuestas de intervención. El análisis no se limitó a sistematizar la información recolectada, sino que buscó identificar relaciones conceptuales, tensiones y vacíos existentes en torno al fenómeno estudiado.

La organización del material se realizó en función de ejes temáticos que emergieron durante el análisis. Primero, la negligencia emocional como patrón relacional dentro del hogar; segundo, la negligencia alimentaria en su dimensión práctica y simbólica; tercero, las consecuencias psicológicas y nutricionales en los hijos; y finalmente, la reproducción intergeneracional de estos comportamientos. Estos núcleos conceptuales no fueron tratados como compartimentos estancos, sino como dimensiones interconectadas que se influyen mutuamente y que, en conjunto, permiten una comprensión más profunda del fenómeno.

La revisión también contempló textos de corte psicosocial que abordan el impacto de las carencias afectivas y la ausencia de vínculos significativos durante la infancia. Estos aportes fueron clave para comprender cómo la falta de involucramiento parental, incluso en familias que cubren las necesidades materiales básicas, puede traducirse en trastornos emocionales, trastornos de la conducta alimentaria, dificultades en la autorregulación y sentimientos persistentes de inseguridad emocional. A su vez, se incluyeron investigaciones sobre crianza negligente y su normalización dentro de ciertos núcleos familiares, en los que la falta de contacto afectivo se convierte en un modelo aprendido y transmitido a nuevas generaciones.

Se prestó especial atención a las formas sutiles o encubiertas de negligencia, como la delegación sistemática del cuidado alimentario a terceros, el uso de la comida como mecanismo de castigo o recompensa, y la desconexión emocional durante los momentos de alimentación. Estas prácticas, si bien no siempre son reconocidas como formas de maltrato, generan efectos acumulativos en la salud mental y física de los menores. En ese sentido, el análisis buscó problematizar las fronteras entre lo “normalizado” y lo dañino dentro de las dinámicas familiares cotidianas.

Para concluir, este estudio se propuso no solo sintetizar lo encontrado en las fuentes analizadas,

sino también generar una lectura crítica que permita cuestionar los discursos tradicionales sobre la familia como espacio naturalmente protector. A través del cruce de fuentes y del análisis de patrones, se intentó construir una base interpretativa que dé cuenta del vínculo entre la ausencia emocional y el deterioro nutricional, no como fenómenos paralelos, sino como síntomas de una misma desvinculación estructural que afecta profundamente el bienestar integral de los hijos. La naturaleza cualitativa de este trabajo permitió abordar la complejidad del fenómeno desde múltiples ángulos sin reducirlo a una única interpretación.

III. RESULTADOS

La revisión de la bibliografía revela que la negligencia parental, tanto en su dimensión emocional como alimentaria, influye de manera determinante en la salud integral de niños y adolescentes. Se observa que, aun en contextos con recursos económicos adecuados, la falta de involucramiento afectivo y el limitado conocimiento sobre nutrición conducen a prácticas inadecuadas de alimentación, como la delegación del cuidado nutricional a terceros o a los propios niños, y la alimentación en soledad.

Asimismo, el momento de la comida se identifica como un espacio clave para fortalecer el vínculo familiar. La ausencia de interacción afectiva durante las comidas o el uso de dispositivos tecnológicos que fragmentan este espacio contribuyen a la desvinculación emocional y a la percepción de la alimentación como un acto mecánico y carente de significado, afectando tanto la salud física como emocional de los menores.

Los estudios revisados también subrayan la presencia de patrones de ingesta desregulados en niños que han experimentado negligencia emocional. Estos incluyen el rechazo a ciertos alimentos y episodios de ingesta emocional, caracterizados por comer en exceso o en ayunas, como respuestas a la inseguridad y falta de contención afectiva. Estas conductas tienden a consolidarse en hábitos persistentes que impactan negativamente el desarrollo nutricional.

Un hallazgo significativo es la reproducción intergeneracional de estas conductas negligentes. Padres que crecieron sin el cuidado afectivo adecuado suelen repetir estos modelos en la crianza de sus hijos, perpetuando un ciclo donde la ausencia de guía emocional y nutricional se naturaliza como parte de la dinámica familiar, independiente de la mejora socioeconómica. La revisión evidenció la falta de propuestas integrales en políticas públicas que aborden simultáneamente la dimensión nutricional y emocional del cuidado infantil. Esto señala la necesidad de enfoques interdisciplinarios que reconozcan la complejidad del fenómeno y promuevan intervenciones que fortalezcan tanto la alimentación saludable como los vínculos afectivos en el entorno familiar.

CONCLUSIONES

La desnutrición infantil continúa siendo un problema complejo que va más allá de la mera falta de recursos económicos o acceso a alimentos. Los resultados de esta revisión ponen en evidencia que el conocimiento y la práctica parental en materia nutricional y afectiva juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños. La negligencia emocional y alimentaria, presente incluso en hogares con recursos suficientes, contribuye a perpetuar patrones de malnutrición y trastornos alimentarios que afectan tanto la salud física como psicológica de los menores.

Asimismo, la transmisión intergeneracional de conductas negligentes aparece como un factor clave para entender la persistencia de esta problemática. Las experiencias de abandono o desatención en la infancia se replican en la crianza de nuevas generaciones, dificultando la ruptura de ciclos que afectan el bienestar infantil, independientemente de mejoras en la situación socioeconómica. Esto refuerza la necesidad de reconocer que la alimentación es mucho más que una provisión calórica; es un acto cargado de significado emocional y social que fortalece vínculos y contribuye al desarrollo integral del niño.

En este sentido, resulta urgente implementar políticas públicas y programas educativos que integren la educación nutricional con el fortalecimiento del vínculo afectivo en el ámbito familiar. Solo a través de enfoques interdisciplinarios que aborden la complejidad del fenómeno será posible promover cambios significativos en los hábitos alimentarios y afectivos que beneficien a las futuras generaciones. Finalmente, se sugiere que futuras investigaciones profundicen en las dinámicas particulares de cada contexto sociocultural y en el diseño de intervenciones prácticas que contribuyan a la formación de ambientes familiares más saludables y protectores.

REFERENCIAS

- [1] M. García and Y. H. Escorza, "Experiencias adversas en la infancia: Efectos en el desarrollo infantil y la dinámica familiar," 2025.
- [2] M. Kimber, J. McTavish, and J. Couturier, "Consequences of child emotional abuse, emotional neglect and exposure to intimate partner violence for eating disorders: a systematic critical review," *BMC Psychology*, vol. 5, no. 33, 2017.
- [3] A. Pignatelli, M. Wampers, C. Lorio, M. Biondi, and J. Vanderlinden, "Childhood neglect in eating disorders: A systematic review and meta-analysis," *Journal of Trauma and Dissociation*, vol. 18, no. 1, pp. 100–115, 2017.
- [4] J. Vandewalle, E. Moens, G. Bosmans, and C. Braet, "The effect of parental rejection on the emotional eating behaviour of youngsters: A laboratory-based study," *Appetite*, vol. 108, pp. 219–225, 2017.
- [5] J. Vandewalle, E. Mabbe, T. Debeuf, C. Braet, and E. Moens, "The daily relation between parental rejection and emotional eating in youngsters: A diary study," *Frontiers in Psychology*, vol. 8, 2017.
- [6] J. E. E. Cruz, G. S. Chavarro, K. D. J. Valenzuela, M. G. M. Cuellar, and M. C. Bautista, "Experiencias que tienen las cuidadoras en cuanto a las prácticas de crianza, barreras socioeconómicas y creencias socioculturales presentes en la alimentación de niños y niñas entre 18 meses y 2 años de edad en riesgo de desnutrición," 2024.
- [7] D. Eichen, D. Strong, K. Rhee, and K. Boutelle, "The complicated relationship among parent and child disinhibited eating behaviors," *Appetite*, vol. 171, 2022.
- [8] Organización Mundial de la Salud, "who.int," <https://www.who.int/es>, accedido en 2025.
- [9] Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, "unicef.org," <https://www.unicef.org/es>, accedido en 2025.
- [10] Comisión Económica para América Latina y el Caribe, "cepal.org," <https://www.cepal.org/es>, accedido en 2025.
- [11] Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, "fao.org," <https://www.fao.org/home/es>, accedido en 2025.