

# EL NIÑO INAPETENTE

## Guías anticipatorias

Ofelia Fernández de la Cruz, Nora Echevarría López

### ¿Cómo saber si vuestro hijo come bastante?

Respuesta sencilla: **lo que él/ella quiera comer.**

El apetito de los niños es muy variable y es normal que coman pocas cantidades y de forma irregular. La velocidad de crecimiento a partir de los 2 años de edad es más lenta que durante el primer año de vida y por este motivo tienen temporadas con más apetito y otras en las que no comen nada.

A partir de los 2 años los niños también desarrollan sus gustos y puede variar la apetencia por determinados alimentos y dejar de comer de manera transitoria otros alimentos que ya tomaban. Este “**termostato**” de “**apetito-saciedad**” lo traen de serie la mayoría de los niños.

Por este motivo debemos respetar estas fases y no desesperarse para que coman cantidades que no deseen tomar, porque podríamos contribuir al desarrollo de sobrepeso y obesidad.

Como padres lo único que tenéis que hacer es poner a su alcance comida lo más saludable posible. Su hijo estará bien nutrido si crece adecuadamente y tiene la energía necesaria para relacionarse de forma adecuada con su familia y sus iguales.

### Causas de inapetencia:

- Proceso de aprendizaje inadecuado: la ansiedad de los padres ante los episodios de inapetencia y la sobrevaloración que los adultos hacen de las comidas (sobre todo las abuelas que siempre ven a los niños muy delgados, pálidos y ojerosos) puede generar rechazo a la hora de comer.

- Ausencia de horarios o picoteo entre las comidas.
- Consumo excesivo de bollería, chuches, zumos industriales, refrescos... de escaso valor nutritivo.
- Enfermedades intercurrentes (infecciones respiratorias, gastroenteritis...).
- Acontecimientos familiares o sociales importantes: nacimiento de un hermano/a, inicio de la escolarización, fallecimiento de un familiar, cambio de domicilio.

### La hora de la comida:

Podemos utilizar diferentes estrategias para que la hora de la comida sea lo más relajada y agradable posible, evitando la desesperación y la impotencia de muchos padres. Es importante recordar la adquisición de buenos hábitos e intentar conseguir que tomen una dieta equilibrada, es cuestión de **tiempo y mucha paciencia**:

- Explicar al niño que para crecer necesita una alimentación variada.
- Establecer una rutina de horarios y normas sencillas en la mesa.
- Los niños aprenden imitando lo que ven por eso será de ayuda que coman en compañía de sus padres o con otros niños.
- El apetito de los niños es suficiente para cubrir sus necesidades, no hay que mostrar preocupación por la cantidad de comida que tomen.
- La cantidad siempre la decidirá el niño, no los adultos. Es mejor poner poca cantidad en su plato y dejarle que pida más si así lo desea. Evitaremos así peleas o tirar alimentos.
- Los gustos y desagradados por la comida deben ser respetados dentro de lo razonable. Poco a poco se pueden añadir nuevos alimentos y animarle a probarlos.

- A los 2 años de edad muestran interés por hacer las cosas solos, dejarles comer por si mismos aunque se manchen. Irán aprendiendo las normas en la mesa progresivamente.
- El menú se adaptará de forma razonable al gusto del niño. Los padres seleccionan los alimentos para que sean saludables.
- Si el niño no quiere probar un alimento, no cambiarlo ni preguntarle si quiere otra cosa. Con el tiempo aprenderá a tomar alimentos variados aunque sea en pequeñas cantidades.
- Las distracciones (TV, móvil, tablet...) no son recomendables, ya que el niño no controla lo que come y puede ingerir más de lo que necesita, creando hábitos que desarrollan obesidad infantil.

### ¿Qué debemos evitar?

- No emplear ninguna treta para que coma el niño (fuerza, amenazas, castigos o sobornos). El ambiente durante las comidas debe ser relajado.
- No dejarle que deambule por la casa mientras come, persiguiéndole con la cuchara o entreteniéndole con dispositivos electrónicos (móvil, TV).
- Procurar no mostrar ansiedad porque el niño no come. Si rechaza el alimento, retire el plato, levante al niño de la mesa y no le ofrezca ningún alimento hasta la siguiente comida. No grite ni se muestre enfadado.
- Evitar dar alimentos entre horas.
- No insistir en que tome un alimento en particular, es mejor animarle a que los pruebe.
- Cuidado con los lácteos, hay niños que solamente quieren tomar leche o derivados, si toma mucha cantidad (medio litro al día es suficiente) dejará de probar otros alimentos.

- Dele tiempo para comer, pero no excesivo. Si en media hora no ha terminado, retire el plato y dé por concluida la comida.
- Evitar fármacos estimulantes del apetito y sustitutivos (polivitamínicos) y centrarse en conseguir unos buenos hábitos alimentarios.