EL NIÑO INAPETENTE

La alimentación es una necesidad básica de los seres vivos.

La inapetencia se manifiesta por la falta de interés o incluso rechazo del alimento que se repite de forma continua a las horas de la comida.

En la mayoría de casos no se observa causa orgánica que motive la falta de interés por la comida y, en general, se trata de niños sanos que se desarrollan normalmente. Los padres deben saber que hay etapas del desarrollo infantil donde se come mucho (p. ej: 6-9 meses) y otras en las que se come menos (p. ej: 15-24 meses).

Causas de inapetencia

La falta de apetito en un niño puede deberse a:

1) Un proceso de aprendizaje inadecuado:

- La ansiedad del padre/madre ante uno o varios episodios de inapetencia, que pueden llegar a angustiar a todos los miembros de la familia y dar lugar a rechazo a la hora de la comida.
- La sobrevaloración que los adultos hacen en ocasiones de la comida, relacionándola con la salud de sus hijos; lo que da lugar a una excesiva atención e insistencia, que incrementa la inapetencia, convirtiéndose en un círculo vicioso difícil de corregir.
- La anarquía en los horarios o el picoteo o comida entre horas.
- El abuso de alimentos dulces, chucherías, zumos envasados, refrescos, ..., y otros alimentos de escaso valor nutritivo.

2) Causas físicas: brote dentario, enfermedad intercurrente, accidentes, etc.

3) Acontecimientos familiares o sociales, como: el nacimiento de un hermano, el inicio de la escolarización, un cambio de domicilio, el fallecimiento de un familiar, etc.

ACTITUD ANTE UN NIÑO/A INAPETENTE

- Ante un niño/a inapetente puede ser necesaria una valoración por parte del pediatra para conocer su estado de salud.
- Si la inapetencia coincide con una enfermedad aguda leve (catarro, faringitis, etc), se espera a que el niño recupere espontáneamente el apetito una vez superada la enfermedad.
- Si la causa es algún acontecimiento social o familiar, hay que pensar que esta conducta puede ser para llamar la atención; pero puede también ser síntoma de un bajo estado de ánimo ante el cual los padres recurrirán al consejo profesional.
- En caso de producirse un proceso de aprendizaje inadecuado de los hábitos de alimentación, tenemos que tener en cuenta que la actitud de los hijos depende, en buena parte, de la actitud que adopten los padres. El modelo de conducta que asuma será el que la familia le ofrece.

¿Qué podemos hacer?

- El acto de comer debe ser una acción relajada y tranquila, haciendo de la comida un momento de encuentro y convivencia familiar, favoreciendo el aprendizaje por imitación.
- Establecer un tiempo mínimo y uno máximo de permanencia sin levantarse.
- Comer el menú según el orden de presentación.
- Enseñar al niño unas formas de comer adecuadas, de manera progresiva. Es decir, que el niño conozca las normas de su casa: uso de servilleta, postura en la mesa, empleo de cubiertos, etc.
- Posibilitar la degustación de alimentos nuevos en pequeñas cantidades, respetando el rechazo hacia algunos, pero procurando no caer en la cesión a caprichos.
- Negociar con antelación una cantidad mínima (sobre todo, de aquellos alimentos rechazados por el niño) e ir ampliando la cantidad poco a poco.

¿Qué debemos evitar?

- Evitar la distracción, no compaginando la comida con otras actividades (ver la televisión, juegos, lectura).
- Evitar que los niños coman golosinas y zumos envasados.
- Cuando su hijo adopte una conducta inadecuada a la hora de comer, hay que corregirla sin manifestar gritos, enfado ni ansiedad. Se le retirará el plato, una vez finalizado el tiempo acordado. En la próxima comida, se mantendrán las mismas normas.
- Evitar el chantaje ofreciendo premios si el niño come bien o amenazando con castigos si no lo hace.
- Evitar comer a la carta, haciendo respetar el menú establecido y no sustituyéndolo por otro alimento.
- Evitar comer entre comidas. Solo se permitirá beber agua entre tomas.
- Evitar comer a la fuerza. La causa que mas perpetúa la inapetencia es la alimentación forzada.

Vitaminas y estimulantes del apetito

Las vitaminas no estimulan el apetito y no son necesarias en niños sanos; salvo la vitamina D3 en los primeros meses de la vida.

Los "estimulantes del apetito" son medicamentos que sirven para otras indicaciones, pero que tienen como efecto secundario que pueden abrir el apetito. El efecto es transitorio y su uso queda limitado a casos muy concretos y por corto espacio de tiempo.