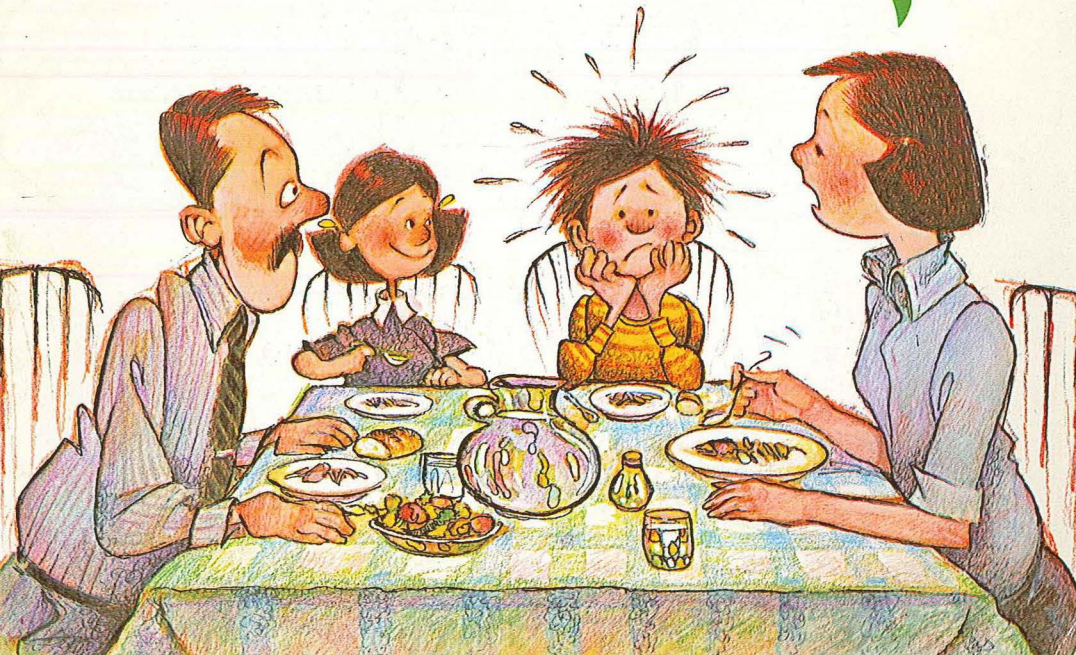


Este
niño
no come



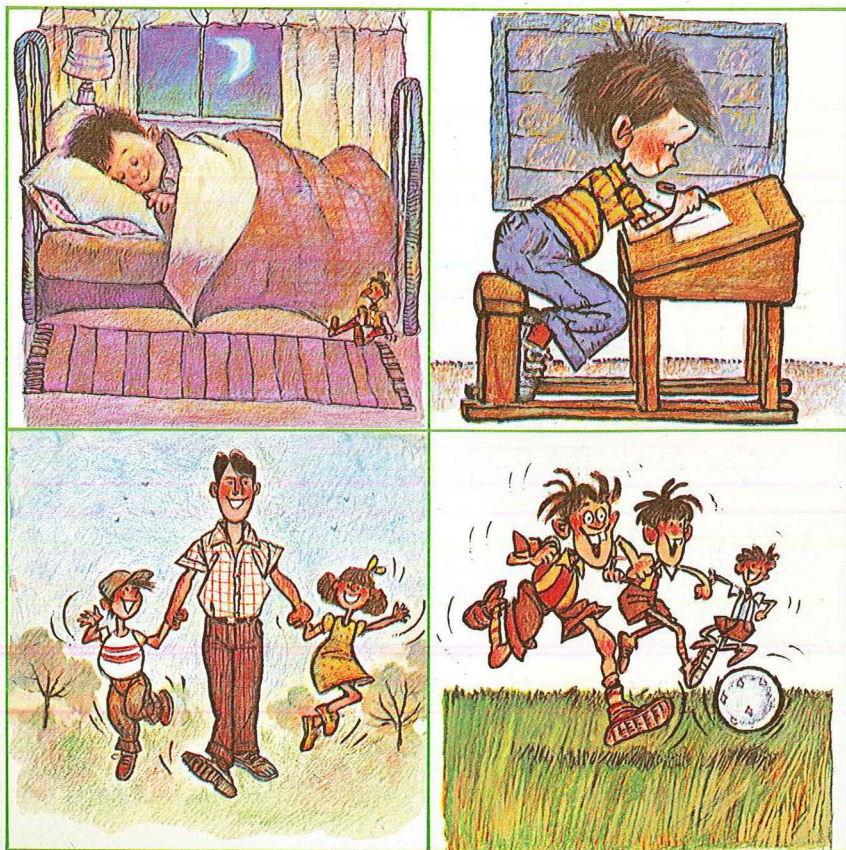


Estas frases podemos oírlas con cierta frecuencia a nuestros hijos. Por esta razón, las consultas de los pediatras atienden a padres angustiados que exponen la falta de interés de sus hijos por la comida.

En la mayoría de las ocasiones no hay razón orgánica que justifique la falta de apetito que podría manifestarse por pérdida de peso, dolores o molestias, cambios de carácter, sueño irregular, etcétera.

Por todo ello, es muy conveniente pensar cómo el niño distribuye su tiempo.

- Horas de sueño.
- Trabajo escolar.
- Juego.
- Relación familiar.



Todas estas actividades, junto a sus gustos y hábitos alimentarios, tienen repercusión en el apetito.

EL NIÑO QUE NO COME o lo hace con poco apetito, puede tratar de manifestarnos a través de este comportamiento:

- su timidez y dificultad para expresar lo que siente ante lo que le rodea.
- sus esfuerzos para seguir el ritmo escolar o la dificultad para comunicarse con sus compañeros.
- la necesidad de afecto y de que se ocupen de él, dedicándole mayor tiempo.
- la rebeldía frente a una situación.
- la falta de interés por los alimentos, que sustituye con facilidad por un programa de televisión, un cuento, un paseo en bicicleta, que le resulta más atractivo.



- su disgusto ante un ambiente familiar tenso, con discusiones, frases desagradables y gritos, especialmente si van dirigidos a él.

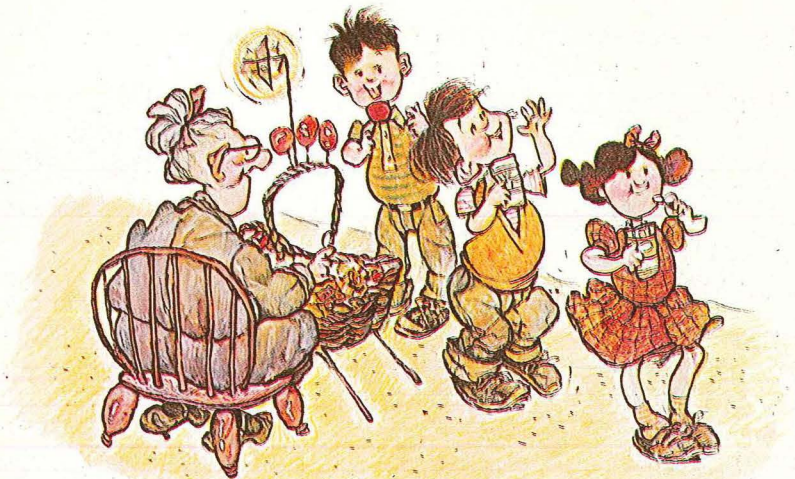


Algunos niños empiezan con una crisis de inapetencia cuando van a la guardería o al colegio, al tener que separarse, por unas horas, de su casa, de su madre y del ambiente que conocen.

OTRAS RAZONES DE INAPETENCIA INFANTIL LIGADAS A LOS HABITOS

Comer a cualquier hora

Los niños carecen del sentido del tiempo, comen a cualquier hora, cuando tienen apetito, y lo hacen muchas veces sin que su madre les vea. Los niños toman chucherías en el parque, con sus amigos, en el colegio, en su propia casa en ausencia de su madre. Las pipas, caramelos, chokolatinas, gominolas, ganchitos, etcétera., son productos que no les aportan más que calorías procedentes de las grasas y azúcares y sal que no necesitan aumentar en su dieta. Cuando este consumo se produce, en un horario próximo a la comida del mediodía, es muy frecuente que muestren inapetencia y se nieguen a comer creando en los padres la lógica preocupación.



Comer sólo lo que les gusta

Es frecuente observar el “hambre selectiva” de muchos niños que sólo comen lo que les gusta y “pierden el apetito” en cuanto la comida presentada no es de su agrado.

Comer siempre lo mismo

El número de alimentos que constituye la alimentación de un niño, es en ocasiones muy reducido y este hecho convierte a su dieta en monótona y aburrida, condición que favorece la inapetencia y la carencia de algunas sustancias nutritivas.



Lo que come el resto de la familia

Los hábitos alimentarios de los adultos orientan, indirectamente, la forma de comer del niño. Los alimentos que los padres y hermanos mayores rechazan son igualmente eliminados por el niño, por su tendencia a la imitación.

¿QUE PODEMOS HACER PARA MEJORAR ESTA SITUACION?

Dedicar más tiempo a la formación de buenos hábitos alimentarios en los niños, y esto supone:

- controlar el horario de comidas, ritmo, duración y lugar.
- preparar una dieta equilibrada de acuerdo con sus necesidades.
- no darles dulces y golosinas a cualquier hora para calmar sus rabietas o asimilar el consumo de estos alimentos a fiestas y celebraciones.
- no premiar con dulces su buen comportamiento, ni tratar de ganarse el cariño de un niño a base de golosinas.
- rodear la hora de la comida de un ambiente apacible, sin ruidos, gritos, prisas y brusquedades.
- cuidar la presentación de los platos procurando que sean atractivos y variados y recordando que ésto no aumentará, necesariamente, el precio aunque sí exigirá algo más de nuestro tiempo.

¿QUE DEBEMOS EVITAR?

La mala organización de las comidas, que puede traducirse en una distribución inadecuada de los alimentos a lo largo del día, anarquía en los horarios, formas rápidas de comer, comidas frías, interrupciones muy largas de plato a plato y situaciones incómodas por falta de espacio que no favorecen ni estimulan el apetito.

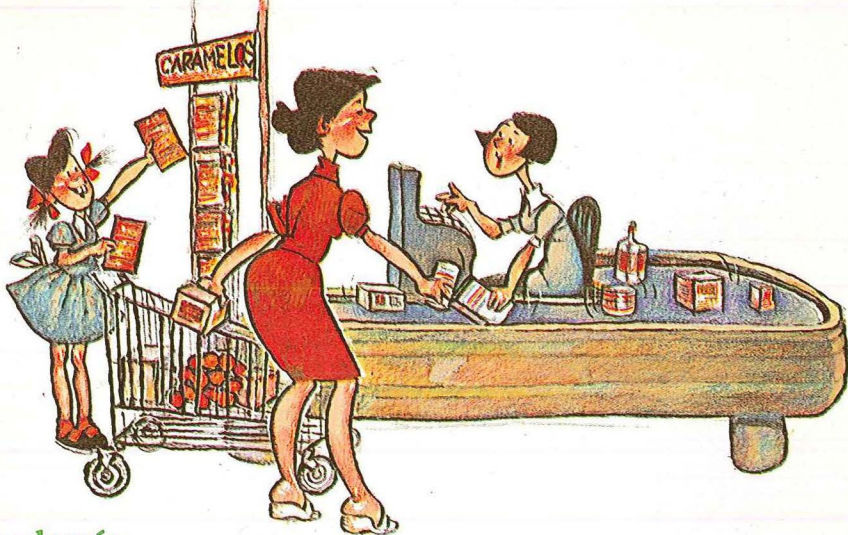


Que el niño maneje dinero de manera habitual decidiendo, con la compra directa, el bollo o golosina que va a desayunar camino del colegio. No olvidemos que el niño es muy sensible a las promociones publicitarias y a las sugerencias de otros niños, en lo relativo a alimentos de escaso valor nutritivo pero de buen sabor y presentación y con el incentivo de un premio.

Buscar en las vitaminas reconstituyentes, píldoras, etc., la solución que, probablemente se encuentre en la cocina familiar.

Tolerar los caprichos del niño que nos presiona una y otra vez para que le demos de comer lo que le gusta. La actuación de los padres debe ser firme.

Evitar el abuso de alimentos dulces que les impide consumir otros alimentos que necesitan más.



y además...

Moderar y controlar el consumo de patatas fritas, pipas, ganchitos, panchitos, etc., que tienen entre sus componentes amplias cantidades de sal, grasa y aditivos. El consumo de estos alimentos no beneficia el crecimiento del niño ni la economía de la familia, pues su coste incide sobre el presupuesto familiar en perjuicio de los alimentos de verdadero interés (frutas, productos lácteos, ensaladas, etc.).

No preocuparse porque deje de comer un día, puede ser una reacción normal a una mala digestión de la comida del día anterior o una reacción caprichosa sin importancia. Si el niño continúa en su actitud deberán consultar al médico.

Impedir que los niños abusen de los refrescos que aportan calorías sin otro valor nutritivo que el del azúcar que contienen. Les llenan el estómago de gases y crean inapetencia. Si se trata de refrescos que contienen excitantes, pueden alterar el ritmo del sueño y ponerles nerviosos.



Cuanto aquí comentamos puede ser la respuesta a una preocupación evidente de las familias, respecto al comportamiento alimentario de los niños. La solución, en parte, se encuentra en la educación en buenos hábitos alimentarios en los primeros años de la vida, luchando con firmeza contra las posibles actitudes de los niños que pretenden establecer su manera de ser con la característica de “estar siempre inapetentes”.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA