

INAPETENCIA: EL NIÑO QUE NO QUIERE COMER

La pérdida de apetito en un niño pequeño se vive muchas veces como una amenaza para su salud. Cuando un niño está enfermo, es normal que pierda las ganas de comer, sin embargo nos referiremos aquí a la situación en la que la inapetencia es el problema principal, en un niño, por lo demás, sano.

¿Por qué no come un niño?

El acto de comer es una conducta que pretende cubrir tanto necesidades nutricionales como afectivas. Cuando un niño deja de comer, puede estar reflejando algunas dificultades de adaptación en su vida cotidiana. Un niño pequeño no sabe convencernos con sus palabras cuando quiere conseguir algo importante, como lo es para él, nuestra atención. Un buen "argumento" para captar nuestro interés puede ser, simplemente, no comer. Entre los 2 y los 6 años la mayor parte de los niños pasan por más de un episodio de inapetencia que se resuelven de forma espontánea sin originar ningún problema (salvo a sus padres).

Cuando esta situación se plantea, los padres se enfrentan a algunos miedos muy arraigados culturalmente, especialmente si es el primer hijo: "Si no come todo el plato, no se alimenta bien", "no come todo lo que debe", "si no come, se morirá", "si no fuera por mi insistencia, ya estaría enfermo por no comer"...

Un niño sano al que se le ofrece regularmente una comida adecuada, no se alimenta mal, aunque tome muy poca cantidad e incluso algún día casi no coma nada. Se le debe ofrecer una dieta variada y completa, y según las edades, las raciones serán de mayor o menor tamaño.

¿Cómo podemos valorar si la alimentación es adecuada? Por ejemplo, apuntando lo que come durante una semana; con este registro se puede estimar muy bien la diversidad de la dieta. El mismo sistema se puede emplear cuando queramos ampliar la variedad de su dieta.

Si no come, no sirve de mucho insistir o castigarle, es mejor emplear una actitud más neutra, quitándole importancia al hecho de no comer. De la misma forma, tampoco se le debe premiar el que coma, pues le haríamos entender que cuando come nos hace un favor y estamos favoreciendo la manipulación (el niño premiará a sus padres comiendo y los castigará negándose a abrir la boca, si ellos se lo piden).

Con frecuencia, los padres se extrañan de que su hijo coma bien, incluso alimentos que en su casa no prueba, cuando quien le da de comer no es la persona habitual o cuando lo hace en el comedor de la guardería o el colegio. En realidad, este hecho no refleja más que el problema de relación con la comida que se ha establecido en la familia y que es una cuestión de hábitos que se pueden mejorar.

Hay que tener presente que no es raro que un niño que durante los primeros años fue inapetente, con el paso de los años sea un adolescente obeso.

¿Cómo ayudarle a comer mejor?

Proponga un menú escrito para toda la semana. Este menú, si el niño tiene más de dos años, será el mismo que el resto de la familia. El escribirlo evitará que se hagan cambios para adaptarse más a sus gustos, en el caso de que no quiera comérselo.

Los niños se sienten mejor si se respetan sus rutinas. Les ayuda a centrarse el comer siempre en los mismos lugares. Si una vez come en la cocina, otra en el salón y al día siguiente en casa de la abuela, se distrae mucho.

Para comer es mejor no distraerlo, por eso la televisión no debe ser su compañero habitual en la comida. Si durante ese momento proliferan los juegos, cuentos o disfraces, tenderá a prolongarlo para que dure más la "función". Nosotros mismos le estaremos apartando del objetivo de ese momento del día, que es comer.

Hay que limitarles el tiempo. Los niños pequeños no suelen tener buenas referencias del tiempo que emplean en hacer algo. Para ayudarles se les puede poner un cronómetro de cocina, de los que se emplean para controlar el tiempo de cocción de los alimentos. Un niño come "sin agobios" en 30 minutos, si se le marca ese tiempo en el reloj de cocina, cuenta con un modo de guiarse. Por supuesto que si necesitan un poco de tiempo más, se debe ser flexible, pero han de contar con la referencia de que existe un tiempo límite para lo que hacen.

Cuando le propongamos un menú, no tiene por qué aceptarlo. Pero si no quiere comer, no le debemos ofrecer un plato alternativo. Si el niño tiene

una actitud de rechazo hacia el alimento, el que coma no dependerá de que le ofrezcamos muchos platos distintos, los acabará rechazando todos. Le ofreceremos una sola comida y si no quiere, pues no pasa nada. Se queda sin comer y no se le da otro plato distinto, pero sin dramas ni castigos. A un niño sano no le pasa nada si no le insistimos, ni le reñimos por no comer.

Nuestro papel es ofrecerles de comer, no conseguir que coma todo lo que se le pone por delante. Si insistimos mucho, le incentivamos a que no coma (busca estar más tiempo con nosotros, aunque se le riña; la comida o mejor dicho el no comer, se convierte en el medio para captar nuestra atención). Para conseguir que tome un alimento nuevo, haremos lo mismo: sólo se lo ofreceremos, sin una mayor insistencia por nuestra parte. Probablemente las primeras veces lo rechace, pero cuando el plato se repite, si no se le ha forzado antes, suele aceptarlo. Démosle tiempo, pero no otro alimento alternativo. Casi todo el mundo tiene alguna comida que le gusta menos, eso se le debe respetar, pero sin afectar a grupos completos de alimentos (que "no quiero ninguna verdura"). Será mucho más fácil lograr que tenga una dieta equilibrada si el niño está acostumbrado a ver a los adultos de la casa tomar esos mismos alimentos. Si nunca ve a sus padres tomar verduras pensará, de modo más o menos consciente, que deben tener "algo malo", porque si no, sus padres las comerían.

No forzar es la clave para conseguir que los niños no vayan a la comida como a una batalla, pero para poder ayudarles es necesario también enseñarles a comer. Esto se consigue en gran parte por imitación y evitando que ellos seleccionen las comidas, eligiendo siempre las mismas. ("Hoy hay lentejas, si quieres las tomas y si no... las dejas" :-)

¿Cuál es el papel de los medicamentos para aumentar las ganas de comer?

Existen unos medicamentos conocidos como antihistamínicos que, entre otros efectos, provocan habitualmente un aumento del apetito en quien los toma. Este efecto es temporal y disminuye con el uso y el paso de los días. Estos fármacos, al mismo tiempo que pueden aumentar transitoriamente el apetito, dan lugar casi siempre a somnolencia. Salvo en casos muy concretos, no es muy recomendable su uso. La solución a largo plazo debe centrarse en la reeducación de la conducta de la familia (cambiar los hábitos del niño, los padres ...y abuelos) ante la comida y la aceptación por los padres de la situación, sin considerarla una enfermedad que requiera de tratamiento con jarabes o pastillas. Simplemente su hijo es un inapetente, pero no un enfermo.

¿Cuándo consultar?

Si tiene dudas sobre el estado físico de su hijo o si aprecia síntomas como diarrea, vómitos o un dolor persistente, en relación con su pérdida de apetito. El pediatra de su hijo será quien le ayude a establecer la mejor forma de resolver la situación.

Recomendación final

Aprendamos a sobrellevar con paciencia el “suplicio” de criar a un niño que no-me-come y veámoslo por el lado positivo: si no gasta en comida y está sano... nos sale más barato :-)

Este artículo ha sido elaborado por **Alfonso Rodríguez Herrera**, pediatra y revisado por el equipo de webmasters

Web de la AEPap