

El niño que no come

Eduardo Hernández González

*Pediatra y Psicoterapeuta Conductual Infantil.
Caracas (Venezuela)*

Si el bebé no acepta el alimento, o no consume lo que las madres consideran adecuado, éstas se sienten rechazadas y hasta pueden llegar a cuestionarse su rol de madres o padres.

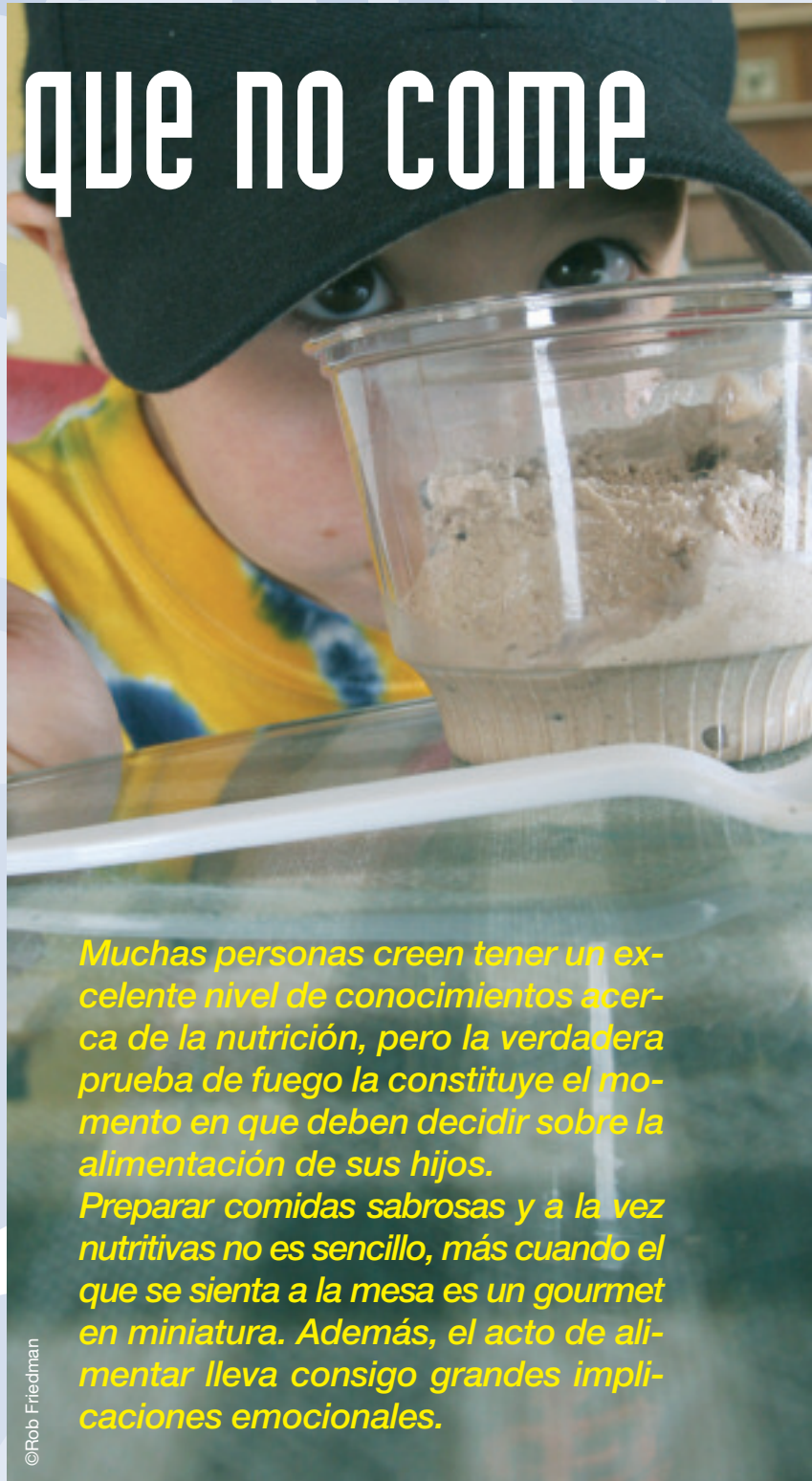
La interacción de los padres o quienes se encarguen de su cuidado y el niño, moldeará la conducta alimentaria de éste, que dependerá, además, de los métodos de alimentación utilizados, de la forma en que responden a las exigencias del niño y de sus estilos de vida.

Para los pediatras resulta familiar, y es motivo muy frecuente de consulta, la queja de padres, abuelos y cuidadores que sostienen que «el niño no come nada».

La inapetencia

Alimentar a un niño no sólo significa (como dicen las madres) «que se coma toda la comida», sino también proporcionar una atmósfera y un ambiente equilibrado emocionalmente, ya que también se trata de un proceso donde se transmite amor y seguridad.

La inapetencia casi siempre es el resultado de unos hábitos de alimentación que no se han establecido ni cumplido de manera adecuada y progresiva durante los primeros meses de edad. Por ejemplo, el destete inadecuado, la introducción ansiosa y precoz de los alimentos sólidos, los «forcejeos» o



Muchas personas creen tener un excelente nivel de conocimientos acerca de la nutrición, pero la verdadera prueba de fuego la constituye el momento en que deben decidir sobre la alimentación de sus hijos.

Preparar comidas sabrosas y a la vez nutritivas no es sencillo, más cuando el que se sienta a la mesa es un gourmet en miniatura. Además, el acto de alimentar lleva consigo grandes implicaciones emocionales.



©Pavlo Perets

El arte de alimentar a un niño, de manera que disfrute de sus comidas, no debería ser un problema

- **Inventario detallado del tipo y cantidad de alimentos que el niño ha ingerido en las últimas 24 horas, así como en la semana previa a la consulta.**

De esta manera se determina si la dieta es equilibrada y acorde a la edad del niño, y si cubre los requisitos nutritivos necesarios para su óptimo desarrollo. En caso contrario, se requiere entonces la modificación de hábitos y un apoyo dietético especializado.

- **Determinación de la existencia o no de alguna enfermedad orgánica.**

Esto se determina a través de una evaluación del estado físico y, cuando lo precise, la realización de exámenes complementarios.

- **Observación de conductas y actitudes materno-infantiles.**

Proporciona una orientación en relación al ambiente familiar y emocional del pequeño y sus repercusiones en la alimentación.

Causas de inapetencia

Las causas de inapetencia en un niño pueden ser las siguientes:

- **Las distorsiones dietéticas:** monotonía en los alimentos, presentación poco agradable de los alimentos, olor poco agradable, intervalos cortos entre comidas, exceso de golosinas o «chucherías» entre las comidas, etc.

- **Enfermedades:** producen inapetencia tanto en su fase sintomática como en la convalecencia. Entre las más frecuentes tenemos las infecciosas (respiratorias y gastrointestinales) especialmente.

castigos para que el niño coma, seguramente conllevarán futuros problemas de alimentación.

Los padres suelen interpretar erróneamente lo que ellos llaman **inapetencia**. Llegan al consultorio de los pediatras angustiados porque «el niño no come nada» o «no come carne, ni vegetales», o «no toma sopas». Se ha demostrado que un alto porcentaje de estas consultas son las llamadas «**falsas inapetencias**».

¿Cómo distinguir una verdadera inapetencia?

En la consulta médica, los pediatras ponen en práctica unos procedimientos para determinar las características de la inapetencia, éstos son:

- **Medidas antropométricas.**

Éstas incluyen mediciones de peso y talla, actuales y anteriores, para trasladar los datos a las tablas de curvas de crecimiento, donde se ubican en percentiles de acuerdo con la edad y el sexo.

• Factores educativos.

Si un niño come normalmente nadie le presta atención, pero si se niega a comer, automáticamente recibirá bastante atención, con lo cual los padres refuerzan esta conducta y contribuyen a que se mantenga en el tiempo. Los pequeños descubren precozmente que su comportamiento inapetente durante las horas de comida es un arma poderosa para dominar y monopolizar a la madre. A medida que pasa el tiempo se va enriqueciendo el repertorio de conductas durante las comidas: demoras en consumir los platos, arcadas, vómitos, negativa a consumir ciertos alimentos, exigencias a gritos para que se cumplan ciertas condiciones, etc.

Los niños aprenden rápido que pueden derrotar a los padres en sus esfuerzos por hacerlos comer y que esto les genera gran ansiedad. El niño aprovecha esta situación para ser el centro de atención y es una verdadera conquista para él.

• Con respecto a los padres, la ansiedad para que el niño ingiera «bastante comida», por verlos «gordos y sanos» contribuye al mantenimiento de esta inapetencia. Y también una inadecuada y precoz introducción de nuevos alimentos, métodos erróneos de alimentación, uso de castigos y la fuerza para hacerlos comer, etc.

Consejos

Ante todo, los pediatras deben informar a los padres sobre las variaciones normales de apetito que sufren los niños a lo largo de la infancia. Generalmente hay un período entre los 18 y 24 meses, y entre los 5 y 6 años, que los niños comen menos, coincidiendo con otras variaciones de su crecimiento y desarrollo. Esto contribuye a disminuir la preocupación y la ansiedad ante el cambio de apetito de los hijos. El manejo de una *falsa inapetencia* requiere mucho tacto y paciencia por parte del pediatra, quien tiene, por una parte, que demostrar de una manera objetiva que el niño está absolutamente normal y, por otra, informar y orientar a los padres en el manejo de esta situación con el pequeño, advirtiéndole además que obligar a comer más de lo que el niño necesita puede provocar problemas. ■

¿Quiere comentarnos algo sobre lo que ha leído?
No dude en ponerse en contacto con nosotros;
correo electrónico: infopadres@edicionesmayo.es

- Forzar a comer a un niño es la causa más importante de problemas de alimentación. A los niños nunca se les debe obligar a comer.
- Las raciones que se le ofrecen a los lactantes y preescolares deben ser menores que las de los adultos. Una buena regla sería servir a los lactantes la cuarta parte y a los preescolares la mitad de una ración adulta.
- El momento de la comida debe ser agradable y tranquilo, sin televisión.
- Los alimentos deben presentarse de forma atractiva, y respetarse los gustos y apetito de los niños. Una combinación de colores, formas y texturas contribuiría a ello. Utilizar platos, vasos y cubiertos de colores y motivos infantiles.
- En el niño pequeño no se debe ofrecer más alimento cuando cierre la boca, voltee la cabeza o simplemente demuestre haber perdido el interés. Cuando el niño dice NO es en serio.
- Nunca trate de persuadirlo de comer la «última cucharadita», «por mamá», «por el abuelito», etc.
- Si el niño no quiere comer, no lo regañe ni castigue, ya que le refuerza esta conducta: simplemente retire el plato, invítelo a abandonar la mesa y ofrézcale la próxima comida cuando sea su horario.
- Procure respetar las características de cada niño y de su momento de desarrollo evolutivo.
- Evite utilizar golosinas como recompensa por haber comido sus alimentos.
- Con preescolares y escolares comparta las actividades de compra, selección y preparación de los alimentos. Permita que ayuden a servir y adornar la mesa y que expresen su creatividad en ello.