

¡MI HIJO NO ME COME NADA! ¿QUÉ DEBO HACER?

COLOMER REVUELTA, JULIA. Departamento de Pediatría, Obstetricia y Ginecología. Universitat de València.

La inapetencia infantil es un motivo común de preocupación para padres y madres por temor a que cause problemas en el crecimiento de sus hijos o les haga caer enfermos. Son muy frecuentes las consultas por este motivo. Sin embargo, la mayor parte de los “niños que no comen”, en realidad presentan un peso y talla dentro de lo normal, de manera que el problema no es que “no comen”, sino que sus hábitos a la hora de comer son improcedentes o no cumplen las expectativas de sus padres, lo que crea malestar ambiental. Por supuesto, también hay algunos niños que comen menos de lo que necesitan, pero se distinguen de los niños que no quieren comer en que los primeros pierden peso o están por debajo del peso normal mientras los segundos no.

Hay una serie de aspectos relacionados con el apetito infantil que deben tenerse en cuenta para no confundir estas situaciones:

- Cada niño/a es diferente. Algunos siempre están dispuestos a aceptar un poco más de comida mientras que otros se satisfacen con poca.
- La velocidad de crecimiento varía a lo largo de la infancia y con ella las necesidades en alimentos. Esta situación es la que explica que, desde los 18 meses y especialmente entre los 2 y 5 años, muchos niños puedan ser etiquetados de inapetentes, cuando en realidad se trata de una disminución normal de su apetito para adaptarse a sus menores

necesidades, como consecuencia de la desaceleración fisiológica de su crecimiento. A partir de esta edad la constitución y los hábitos de alimentación condicionan el buen o mal apetito.

- En ocasiones se trata de “falsas inapetencias” ya que si se analiza todo lo que comen a lo largo del día se comprueba que sólo rechazan determinados alimentos, ingiriendo importantes cantidades de otros (leche, petit-suisse, yoghurt...) o que sólo les gustan determinados alimentos (salchichas, hamburguesas, patatas fritas, bollería industrial...) o que comen entre horas (zumos, bebidas azucaradas, golosinas, aperitivos...) cubriendo sus necesidades calóricas con ellos.
- De forma natural y transitoria el apetito de los niños disminuye cuando tienen enfermedades agudas (faringitis, otitis, diarrea...) y en relación a factores psicológicos (celos, escolarización, cambios en la dinámica familiar...).

Una mala estimación por parte de los padres de estas situaciones, acaba por condicionar un ambiente de ansiedad en el entorno que revierte en forzar al menor a comer y/o permitirle ciertos caprichos. El acto de comer se convierte así en desagradable y traumático para toda la familia. La solución a largo plazo debe centrarse en cambiar los hábitos de la familia (del niño, los padres... y abuelos) ante la comida y la aceptación de la situación, sin

considerarla una enfermedad que requiera tratamiento (estimulantes del apetito, vitaminas, etc.).

Debe tenerse presente que el acto de comer debe ser agradable: el olor, la presentación, el sabor y variedad de los alimentos, así como la compañía y la atmósfera emocional son determinantes. Es importante fijar ciertas reglas mínimas: fijarse un tiempo razonable para su duración tras el cual los alimentos no comidos deben retirarse sin comentarios y sin dar otros en sustitución y huir de las maniobras tradicionalmente utilizadas "para que coma" como castigos, promesas, premios, televisión...

Debe consultarse al pediatra ante dudas sobre el estado físico de su hijo/a o si aprecia síntomas como diarrea, vómitos o dolor persistente en relación con su pérdida de apetito, si está bajando de peso o si tiene otras preguntas o preocupaciones. Será también quien le ayude a establecer la mejor forma de resolver estas situaciones.