

Mi hijo no come... ¿qué puedo hacer?

En general cuando hablamos del “niño mal comedor” nos referimos a aquellos niños que habitualmente comen poco o mal.

Esta falta de apetito o anorexia no debe confundirse con la anorexia nerviosa, que se refiere a un trastorno psiquiátrico en la conducta alimentaria que sabemos afecta a otro tipo de población. Nos referimos a niños que no presentan ninguna enfermedad que justifique esta falta de apetito, como por ejemplo infecciones, enfermedades gastrointestinales, enfermedades crónicas etc., y es en estos niños donde la anorexia se suele catalogar como conductual, funcional o simple. En algunas ocasiones en estos niños se puede ver alterado el peso, pero en la gran mayoría, a pesar de que pueda parecer que ingieren pocas cantidades, mantienen un peso y talla correctos y un estado nutricional satisfactorio. La anorexia en estos niños puede deberse a varias causas; simplemente no está interesados en la comida y pensar más en jugar que en comer. Puede ser también una forma de reclamar la atención de los padres o quizás existir un estrés en el niño por problemas en casa, en la escuela, etc. Hay que destacar que los niños atraviesan distintos periodos de crecimiento con necesidades diferentes que tienen su repercusión en el apetito. En los periodos de más crecimiento como la primera infancia y la adolescencia el niño tiene unas necesidades más elevadas. Para estos niños la hora de la comida es un drama y por ende para los padres se convierte en un suplicio y una fuente de angustia enorme ya que la alimentación de sus hijos es algo que preocupa a todos los padres. Esta sensación puede agravarse si se compara un niño con otro, entre hermanos, compañeros del colegio, etc., ya que no debemos olvidar que cada niño es diferente en cuanto a constitución, actividad y que cada uno va a tener sus propios requerimientos.

Trucos caseros

En cuanto a las recomendaciones dietéticas deben hacerse conociendo los hábitos dietéticos de la familia así como los gustos del niño. Debemos tener siempre como base una dieta equilibrada y a partir de aquí podemos seguir algunos trucos: intentaremos concentrar los nutrientes; se trata de que en el mínimo volumen de comida haya las máximas calorías. Esto lo podemos

conseguir enriqueciendo nuestra dieta habitual de forma casera; por ejemplo podemos añadir a los purés de verduras queso rallado, quesitos, leche en polvo...También podemos rebozar las carnes o pescados en leche, huevo, harina, pan rallado, e incluso cereales. Las verduras podemos presentarlas de otras maneras: por ejemplo mezclar distintos tipos de verdura, incluso legumbres, en un mismo plato para dar color, o saltearlas con bacon. Podemos añadir frutos secos e incluso las podemos rebozar tipo tempura (rebozado japonés). Las salsas son un buen recurso para enriquecer los platos. Los postres siempre son un buen aliado en los niños y pueden aportar una gran cantidad de calorías y proteínas. No debemos olvidar que un helado es un lácteo y nos aporta una buena cantidad de calcio, además éste lo podemos mezclar con fruta. Es fundamental que la dieta sea lo más variada posible, incorporando alimentos de todos los grupos, incluso hoy en día gracias a la diversidad cultural existen nuevos ingredientes fáciles de incorporar a nuestra cocina habitual; cúscuz, yuca, aguacate etc. En determinadas ocasiones podemos utilizar preparados comerciales que ayuden a enriquecer la dieta; cuando no dispongamos de demasiado tiempo, cuando la cocina no sea nuestro fuerte, cuando salgamos de viaje etc. Estos suplementos energéticos presentan diversos formatos que se pueden utilizar directamente o añadiéndolos a las comidas (como sobres para añadir a la leche, barritas energéticas, cremas tipo natillas). Puede ser también un buen recurso en situaciones de mayor gasto energético, como niños que practican deporte a menudo o niños que tiene horarios muy ajustados.

¿Cómo comer?

Todo ello debe ir acompañado de una correcta conducta alimentaria: el ambiente en el que se le da de comer al niño debe ser relajado y sin prisas, para los niños, sobre todo los más pequeños, la comida es un juego y una nueva forma de relacionarse con su entorno. A veces puede ser útil que coman en guarderías o colegios para relacionarse con otros niños. Por último mencionar la gran importancia de que los niños coman en familia, no sólo para un buen desarrollo de sus hábitos alimentarios, sino porque además sentarse a la mesa a comer es un motivo de interacción familiar. ■

Consejos para “niños mal comedores”

- 1- No cambiar de manera repentina la alimentación a la que está acostumbrado el niño. Vaya introduciendo nuevos alimentos y sabores paulatinamente, combinándolos con los habituales y sin incluir más de un elemento novedoso en cada comida.
- 2- No caiga en el extremo contrario. A los niños les aburre la monotonía: procure sorprenderles de vez en cuando.
- 3- Intente que el niño se relaje, se divierta y disfrute comiendo, sin prisas. Procure que las comidas se lleven a cabo en un entorno en el que el niño se sienta a gusto.
- 4- Incluya en la dieta del niño alimentos que, además de ser nutritivos, tengan un sabor, un olor y un aspecto que le resulten agradables.
- 5- Una dieta equilibrada no se mide por los alimentos que componen una comida ni siquiera por la comida total de un día concreto. Hay que analizar las virtudes o defectos de una dieta y la variedad de la dieta a lo largo de varios días sucesivos.
- 6- Anime a los niños a participar en todo el proceso alimentario, es decir, la compra, almacenamiento, preparación, conservación. Esto hará que se impliquen al máximo en el acto de comer y en todo lo que supone.
- 7- No abrume a los niños con raciones excesivamente generosas, sírvales cantidades adecuadas a su edad y requerimientos nutricionales.
- 8- De cierto margen de libertad a los niños para que puedan decidir en qué momento quieren comer.
- 9- Recordar que es mejor repartir el aporte energético en cinco comidas o más.
- 10- Deje que el niño tenga la sensación de que escoge qué quiere tomar. Utilice trucos para incluir los alimentos que quiere darles, por ejemplo: “¿prefieres verdura rebozada o en lasaña?”.
- 11- Retire el plato a tiempo. Lo que no se come en 30 minutos ya no se comerá. Es mejor retirar el plato hasta la comida siguiente.

ENTREVISTA CON LA DRA. SUSANA REDECILLAS, PEDIATRA-NUTRICIONISTA Y

AMAYA PEÑALVA, LICENCIADA EN BIOLOGÍA DIPLOMADA EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN, DEL HOSPITAL VALL D'HEBRON

“Para que el niño coma es necesario dedicarle tiempo, paciencia y ser consecuentes”

La falta de apetito de los pequeños es un motivo de preocupación natural en los padres, que acuden a profesionales de la salud por este motivo con gran frecuencia

La alimentación es esencial para un correcto desarrollo de los niños. Una dieta desequilibrada, tanto por defecto como por exceso, puede ir asociada a diversos problemas a corto y a largo plazo. Además en la infancia la alimentación cobra especial importancia

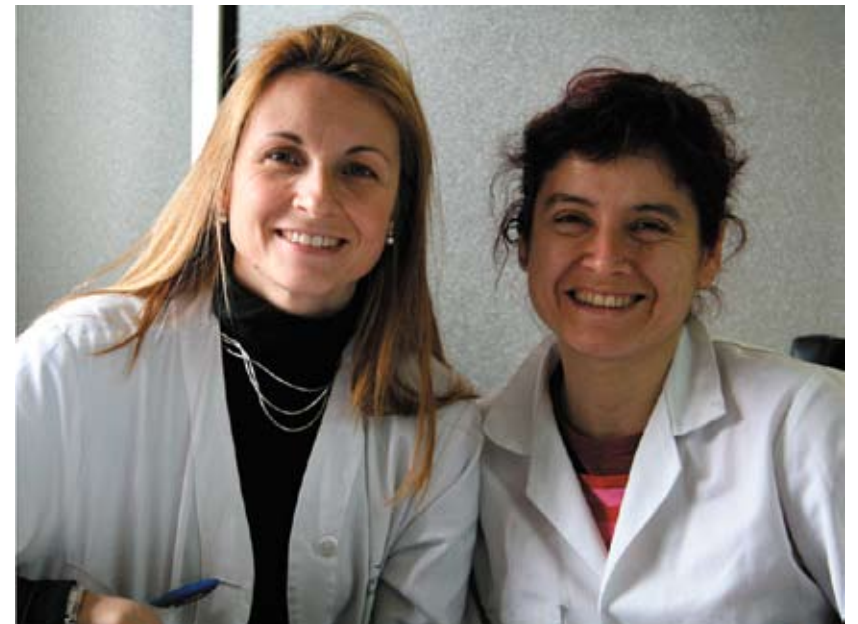
porque es la etapa en la que se adquieren y consolidan unos hábitos alimentarios que nos acompañaran toda la vida, ésta es la opinión de las especialistas en nutrición, Susana Redecillas y Amaya Peñalva del Hospital Vall d'Hebrón, con las que nos entrevistamos.

Es lo mismo hablar de alimentación y nutrición?

La nutrición es el conjunto de los procesos que afectan al crecimiento, mantenimiento y reparación del organismo vivo y no es posible si no se realiza una buena alimentación que aporte todos los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) y que se consigue a través de una dieta correcta. Alimentarse no quiere decir solo dar combustible al cuerpo si no que nos debemos asegurar que éste sea de buena calidad y variado ya que esto asegurará una buena nutrición.

¿Qué queremos decir cuando hablamos de una correcta nutrición?

Es aquella que a través de una alimentación variada y equilibrada permite un buen desarrollo del niño. Una dieta correcta se basa en la pirámide de los alimentos que se ha elaborado teniendo en cuenta la dieta mediterránea, la cual incluye los distintos grupos de alimentos (frutas, verduras, pan, pasta, legumbre, lácteos, pescado...) que han de tomarse diariamente y la proporción en que deben ser tomadas. La nutrición va ligada al estado de salud y una buena nutrición puede ser una herramienta de prevención de determinadas enfermedades en un futuro.



¿Es frecuente que acudan a la consulta de pediatras madres porque su hijo “no come”?

Sí, suele ser un tema bastante habitual. A veces está ligado a un periodo en el que el niño no presenta apetito porque está pasando un proceso catarral, u otro cuadro viral. En estas situaciones no es recomendable forzar al niño porque es normal no tener apetito, incluso los adultos comemos menos durante una gripe. Pero sí que es verdad que cuando se prolonga en el tiempo suele ser debido muchas veces a causas conductuales y es en estos casos donde las recomendaciones o soluciones suelen ser más difíciles.

¿Qué grado de preocupación muestra la familia en referencia a este tema?

Suelen ser situaciones que generan mucha ansiedad en los padres, y el resto de entorno familiar (abuelos...). Es normal, ya que comer es una necesidad primaria y nuestro chip nos dice que la salud va ligada a una buena alimentación, pero recordemos que también los niños sufren esta ansiedad y esto perpetúa el problema, ya que asocian el comer con una actividad negativa y que les genera estrés.

¿Cómo pueden corregirlo los profesionales de la salud y los padres?

Es necesaria una buena interacción entre ambos. Es importante informar a los padres sobre la dieta adecuada y al mismo tiempo transmitirles seguridad en cuanto a la actitud con respecto a las comidas, es decir, que piensen que lo que ellos hacen es correcto. En relación a no forzar a estos niños a comer, recordarles que no pasa nada si un día no comen, los niños re-

gulan bastante mejor que los adultos sus demandas. Hay que insistir en el mensaje de que cada niño es diferente con diferentes constituciones y por tanto diferentes necesidades que se reflejan en distintas ingestas, sabores, actitudes hacia la comida, etc. Sobre todo es necesario dedicarles tiempo, paciencia y ser consecuentes, es decir dar ejemplo (no pretender que coman verdura si nosotros no la comemos).

¿Qué tipo de dieta soléis recomendar en estos casos?

Por supuesto una dieta equilibrada como hemos mencionado anteriormente. Como suelen ser niños que comen pocas cantidades recomendamos tomas más pequeñas y más enriquecidas. Esto lo podemos conseguir de forma casera o bien en determinadas situaciones con suplementos energéticos comerciales.

¿En qué casos recomendaríamos como profesionales de la salud suplementos nutricionales en niños y adolescentes?

En situaciones donde queramos fortificar las comidas, en situaciones de estrés (enfermedad larga, periodos de exámenes), falta de tiempo, viajes, o a veces puede ser un buen recurso en adolescentes que practican deporte a menudo.

¿Qué tipo de suplementos existen en el mercado y dónde podemos adquirirlos?

Existe una gran variedad con formatos diversos; en forma de batido, en barritas de chocolate, en forma de polvo para añadir a comidas o en cremas (tipo natillas). Son productos que se encuentran exclusivamente en las farmacias y parafarmacias y su uso viene recomendado por pediatras y nutricionistas/dietistas. ■