

¿MI HIJO NO QUIERE COMER!

¿Tu hijo se enfada cada vez que se sienta frente al plato? A menudo, para muchas familias, la hora de la comida se convierte en una auténtica pesadilla y en una guerra continua entre padres e hijos. ¿Qué debemos hacer cuando el niño no quiere comer? Ante todo no hay que perder la calma.



Aunque su actitud de rechazo puede perturbar la comida familiar y resultar verdaderamente molesto, sin contar con la impresión de tener que ceder ante el poder del niño, no vale la pena montar en cólera ante un hijo inapetente. Un niño no se muere de hambre si no está muy deteriorado físicamente y si tiene alimento a su alcance. Su salud no debe ser en este caso nuestra preocupación, sino las causas de esa actitud frente a la comida.

Causas de inapetencia

1. Hay padres que se equivocan en el tamaño de las raciones y quieren que su hijo coma más de lo que necesita. Si está fuerte y sano no debemos preocuparnos de que coma poco, siempre que lo que coma sea complementario y equilibrado.
2. Otra de las **causas de inapetencia** puede ser debida a que el niño esté atravesando un mal momento familiar: el nacimiento de un hermano, falta de dedicación por parte de sus padres, un deseo de llamar la atención o cualquier cambio en su vida...
3. Por el contrario hay niños que toman la postura contraria y devoran sin degustar la comida. Esta voracidad ante el alimento nos está hablando de un problema sin resolver. Debemos reflexionar y atender a las causas de esta ansiedad, además de procurar motivarle para que coma más despacio, saboreando los alimentos y tomando una postura reposada en la comida.
4. Puede convertirse también en inapetente el niño manejado por unos padres autoritarios y nerviosos que crean un ambiente tenso de disgusto, con prisas y amenazas en vez de hacer de la hora de la comida un momento de encuentro y diálogo, de tranquilidad y afectividad.
5. Otro tipo de niño es el que come a cualquier hora menos a las horas de las comidas. Ante este caso, nuestra postura debe ser firme y debemos mantener la disciplina de comer a sus horas, si queremos que su alimentación se normalice.



6. Es frecuente también que durante la enfermedad, el apetito descienda a un bajo nivel. Los niños comen mal por razones fisiológicas, por esa razón cuando están convalecientes y les forzamos a comer, podemos introducir factores emocionales y transformar el comer en un símbolo de lucha entre los padres y el hijo que puede alargarse posteriormente a la enfermedad. En cambio, cuando no se le obliga y se cura de la enfermedad, al volver al nivel normal, la necesidad de alimento regresará a sus normas anteriores.

Hay que tener en cuenta la fase evolutiva en la que está el niño para comprender la apetencia o rechazo de ciertos tipos alimentos. Los bebés comen mucho, ya que el crecimiento que experimentan a lo largo del primer año es muy grande, siendo más pausado a partir del segundo año. Al introducirle la alimentación sólida, ya no necesitan ingerir tanto, pues están recibiendo una alimentación equilibrada y sana. No hay que "atiborrar" a los niños y pensar que cuanto más coman, más sanos estarán.

La *hora de la comida* es un momento apropiado para la socialización, el diálogo y la relación afectiva con el niño. Por tanto es importante crear una atmósfera agradable, de charla e intercambio. Cuando se produce tensión y disgusto, podemos llegar a crear un niño inapetente, sólo por nuestra actitud negativa de gritos, ademanes bruscos o impositivos.

Hay que tener en cuenta que en estas edades el niño es un ser muy activo y por tanto debemos servir la comida con mucha agilidad y motivar al niño para que no se dilate demasiado la hora de la comida. Es preferible quitarle el plato en un tiempo prudencial que dejarlo durante horas delante de él.



Otro factor que hay que tener en cuenta es que el niño en estas edades desarrolla intensamente sus conocimientos a través de los sentidos. Le gusta verlo y tocarlo todo. Hay que permitir por lo tato una flexibilidad en cuanto a los hábitos en la alimentación para que el niño tome parte activa en la misma pues, tocando los alimentos y jugando con la cuchara, aprenderá pronto a comer solo.

Incentivándolo para valerse por sí mismo ante la comida, estamos consiguiendo un interés y apetencia por la misma.

Hábitos de alimentación

Para que se instauren unos hábitos de alimentación correctos, debemos tener en cuenta varias cosas:



- Es importante que se respete un horario fijo para las comidas, comenzamos así a crear un hábito. Si se le hace esperar demasiado tiempo o se le da la comida cuando no tiene hambre, la situación llegará a convertirse en un problema.
- Debe comer en un sitio destinado para ello y procurar que siempre sea el mismo. Debe aprender que no puede levantarse hasta que no termine de comer, aunque si hay más gente en la mesa no se le puede obligar a permanecer en ella hasta que todos terminen para un niño pequeño esto resultaría un esfuerzo excesivo.
- y cuanto antes mejor. Alrededor de los seis primeros meses la nutrición comienza a ser variada y es entonces cuando debemos comenzar a inculcar los buenos hábitos alimenticios. Haz funcionar las papilas gustativas de tus hijos e introduce poco a poco todos los alimentos habituales en la nutrición infantil, para que se acostumbre desde el principio. No hay que darse por vencido ante el primer “no”, ya que éste puede ser meramente circunstancial; los niños necesitan algo de tiempo para aceptar un alimento nuevo, hay que tener en cuenta que todos los sabores son desconocidos para ellos. Si rechaza algo nuevo hay que volver a presentárselo unos días después y siempre poco a poco, que lo pruebe, luego dos cucharas, después tres... hasta que llegue el día que coma todo el plato.
- No fomentes la actitud pasiva en el niño, entreteniéndole con cuentos, juguetes o televisión mientras le das de comer cucharada a cucharada.
- Ponle una cantidad adecuada para que se termine el plato. Es mejor que repita a que se desanime ante un plato muy lleno ante el cual se sienta incapaz de terminarlo. Para el niño es muy gratificante terminarse todo y luego pedir más. Si la comida consta de dos platos, modera el primero para que pueda comerse el segundo.
- No puedes exigir muchas normas en la comida desde el primer momento. Las reglas tienen que ser secuenciadas y priorizadas: primero que coma, después ya puedes introducir normas como utilizar la cuchara, no meter las manos en la comida, sentarse correctamente, no ensuciar la mesa, cerrar la boca, recoger su plato...
- No frenes su desarrollo. Para el niño es tan importante el gusto como el tacto en el descubrimiento de los alimentos. Por eso se le debe permitir tocarlos y hasta embadurnar la mesa. Debe empezar a usar la cuchara cuanto antes, sin importar que juegue con la comida o que se ensucie. Esto no es debido a su falta de habilidad, estas acciones son deliberadas.
- No utilices el alimento como premio o castigo. “Sino te comes todo, no saldrás al parque a jugar” o “Si no ordenas tus juguetes, no hay postre”. A menudo los padres utilizan estos argumentos para conseguir algo de sus hijos. Sin embargo es preferible entender la comida como un hecho cotidiano y básico y no como una herramienta para disuadir.

