«La inapetencia infantil no es normal»: ¿Qué hacer si los niños no quieren comer?

La falta de apetito en los niños y adolescentes suele ser una de las preocupaciones más frecuentes de los padres y es usual escuchar que es un proceso común y normal; sin embargo, Alejandro Crespo, presidente de la Sociedad Venezolana de Puericultura y Pediatría capítulo Aragua, asegura que la inapetencia infantil «no es normal en ningún contexto y siempre hay que ver qué está pasando».

No obstante, el especialista explica que a medida que cambia la edad, sobre todo en los dos primeros años de vida, los padres comienzan a notar esa supuesta inapetencia porque los niños «comen menos volumen que entre los 6 a 12 meses».

Expone que esto ocurre porque disminuye la velocidad de crecimiento y las necesidades nutricionales y calóricas son menores. «**Proporcionalmente, uno come más el primer año de su vida que lo que come después**», enfatiza Crespo.

Por su parte, la doctora Marianella Herrera Cuenca, profesora e investigadora del área de salud del Centro de Estudios del Desarrollo de la Universidad Central de Venezuela (Cendes) y Phd en Nutrición, dice que cuando los padres observan falta de apetito en los pequeños (luego del primer año de vida) comienzan, por su cuenta, a darles suplementos y a consultar a los pediatras qué hacer.

> *Pero los expertos dicen que hay que estar atentos para observar si la falta de apetito se prolonga en el tiempo y si está relacionada con alguna enfermedad; que es cuando sí debe haber preocupación por parte de los adultos.*

Herrera expone que si hay fiebre, síntomas respiratorios, gripe, malestar estomacal y la falta de apetito se extiende por varios días, «son signos importantes a considerar». Lo mismo sostiene el pediatra Crespo, quien agrega que si el desgano por comer perdura en el tiempo, **«se debe tener un poco más de cuidado y consideración a ver qué está pasando, porque casi siempre guarda relación con algún malestar físico o psicológico».** Ante un cuadro como este recomienda llevar al niño o adolescente al pediatra.

¿Qué se debe hacer si el niño no quiere comer?

El pediatra Alejandro Crespo hace una serie de recomendaciones que se deben tener en cuenta a la hora de la comida para mejorar los hábitos de los niños y adolescentes:

- Asegurarse de ofrecer una alimentación variada porque muchas veces los niños se aburren de comer siempre lo mismo.
  Establecer hábitos alimentarios: tener un lugar fijo para comer (que no sea la sala, el cuarto…) y fijar horarios para el desayuno, almuerzo y la cena.
- Comer en familia es parte de la rutina que disminuye la probabilidad de que los niños dejen de comer: no tener distractores como teléfonos, televisores, tablets, música o juegos. «**La hora de comer es para comer y debe aprovecharse para compartir en familia**», aconseja el pediatra.
- Recuerda que la comida debe ser colorida y con las cantidades adecuadas: Crespo dice que **no es lo mismo comerse un plato de arroz blanco, con pollo blanco y un vaso de agua, que comer pollo con vegetales coloridos**, que el arroz también tenga algo de color (con vegetales) y alguna fruta; lo que aporta oligoelementos, que hacen la comida más sabrosa y llamativa a la vista. «De esta manera (los niños) comerán mejor, de los grupos de alimentos que corresponden (proteína, carbohidrato, vegetales)». Dice que siempre debe haber agua.
- Involucrar a los niños en la preparación de los alimentos (con actividades adecuadas a su edad), que pongan los platos en la mesa, que lleven los vasos, sirvan el agua, sirvan la comida.

Las amenazas no surten efecto

La especialista en nutrición Marianella Herrera aconseja no amenazar a los niños y adolescentes a comer bajo ninguna circunstancia, no dejarlos sentados por horas con la misma comida, ni servirles –horas más tarde– los alimentos que hayan dejado.

Herrera hace un llamado a los padres a «la no desesperación», a hacer un gran trabajo de conducta y a dar el ejemplo porque «los niños tienden a llamar la atención con la comida; con el hecho de comer o no comer».

Por su parte, el pediatra Crespo enfatiza que «ni a los niños, adolescentes ni adultos hay que obligarlos a nada porque las cosas por la fuerza, por obligación, puede que sean efectivas en unas dos oportunidades».

Resalta que la «**experiencia de la alimentación no tiene que ser desagradable**. El acto de comer tiene que estar relacionado con circunstancias agradables; por eso uno nunca recomienda, sino que desestimula, que se premie o castigue con comidas».

Explica que a los niños **no se les debe decir que si se portan mal comerán vegetales** y si se portan bien comerán alimentos grasosos «porque el niño o adolescente va a asociar que los momentos felices y agradables son comida grasosa y poco nutritiva y los alimentos desagradables son castigos».

> *Alejandro Crespo afirma que con estas recomendaciones se disminuyen los riesgos de que los niños sean obesos, diabéticos, hipertensos o todo lo contrario: bulímicos o anoréxicos.*

Proporciones adecuadas

Marianella Herrera subraya que los niños y adolescentes «necesitan porciones más pequeñas»; por lo que «pretender que los niños coman un plato de adultos puede estar un poco fuera de la realidad».

Alejandro Crespo recomienda evaluar las proporciones a servir y enfatiza que estas van a depender de la persona y sus necesidades (por la edad). Detalla que la porción de proteína de origen animal (carne, pollo o pescado) **debe ser del tamaño de la palma de la mano del consumidor.** «No es lo mismo la palma de la mano de un niño de dos años que la palma de la mano de un adolescente de 17», insiste.

Asimismo, dice que **el carbohidrato (arroz, pasta, papa, arepa) debe ser la cantidad que quepa en el cuenco de una mano**. Afirma que esa es la medida para un niño de dos años de edad hasta un adulto mayor.

Sobre la ración de vegetales y frutas, Crespo indica que «debe ser el doble de lo que es el carbohidrato»; es decir, dos cuencos de la mano llena.

Incluir siempre agua es otra de las recomendaciones del pediatra Crespo, quien sostiene que «**no es necesario hacer jugos de fruta porque al licuarlos o exprimir la fruta se pierden las vitaminas**

y minerales y se consume más fruta de la que se debe»; de manera que la persona estaría consumiendo más fructuosa, que al final es azúcar.

También recomienda aprender a comer bajo en sal y disminuir o eliminar el consumo de azúcar refinada.

«Eso es comer adecuado, menos de eso es poco y más que eso es mucho», acentúa el especialista.

Alimentos menos costosos, pero nutritivos

El contexto económico actual de Venezuela impide que la mayoría de las personas adquiera toda la gama de alimentos que se deben ingerir para tener una alimentación balanceada. Gran parte de los venezolanos tienen una dieta rica en calorías y carbohidratos porque compran «alimentos lo más baratos posible, muy pobres en nutrientes»; dice la médico nutricionista Marianella Herrera; lo que a su vez les hace tener «una dieta insuficiente».

Por su parte, el pediatra Alejandro Crespo insiste en que **«lo ideal es que haya proteína de origen animal en el desayuno, almuerzo y cena»**. Explica que existen proteínas menos costosas que se pueden adquirir por la mayoría y que también alimentan.

«Huevos de gallina, de pato o de cualquier animal que la gente tenga asequible, queso duro para rallar es otra proteína de origen animal que es rendidora y económica y los cereales que tienen proteína de origen vegetal», enumera el médico.

Además, detalla que una cucharada grande de sopa de queso blanco rallado es suficiente para ser la proteína animal en el desayuno, almuerzo y cena; siempre y cuando esté combinada con un cereal (idealmente) o una legumbre.

«Arroz, caraotas y una cucharada de queso rallado es un alimento que contiene carbohidratos y suficiente proteína de origen animal. A eso se le suman frutas, vegetales y agua», ejemplifica el médico pediatra como una buena comida. También dice que puede ser **lentejas, pasta, frijoles, arepas**; en combinación con la cucharada de queso.

Crespo añade que «los cereales, que tienen proteínas de origen vegetal, pueden ser combinados adecuadamente con frutas y vegetales para lograr sustituir una proteína de origen animal».

Sin embargo, reitera que lo ideal es comer «pollo, carne, pescado, iguana, faisán, conejo o cualquier animal que la

persona pueda obtener; si no, leche y sus derivados para tener una alimentación adecuada».

El especialista lamenta que «la costumbre (en el país) sea mucho carbohidrato, poca proteína, casi o nada de vegetales o frutas; porque eso hace que los niños se llenen la barriga; pero no se alimenten».

Con información de TalCual