

# **LOS NIÑOS INAPETENTES**

## **GUÍA DE USO**



**SALUD MENTAL  
INFANTO-JUVENIL**

**GUÍA PARA PADRES**

# **LOS NIÑOS INAPETENTES**

## **GUÍA DE USO**

*Dra. María José Ruiz Lozano*  
*Dra. Concepción Gómez-Ferrer Górriz*

*Servicio de Psiquiatría Infanto-Juvenil*  
*Departamento de Salud Mental*  
*del Servicio Murciano de Salud*

### **GUÍA PARA PADRES**

**Edita:** Consejería de Sanidad y Consumo  
C/ Ronda de Levante, 11  
Teléfono 968 36 26 71  
30008 Murcia

**I.S.B.N.:** 84 - 699 - 2154 - 1

**Depósito Legal:** MU - 718 - 2000

**Imprime:** INTEGRAF MAGENTA, S.L.  
(EMPRESA DE INSERCIÓN SOCIO-LABORAL)  
Carril de la Manresa, 8 - 13  
Teléfono 968 30 47 91  
30006 PUENTE TOCINOS (Murcia)

### LOS PROBLEMAS DEL NIÑO INAPETENTE

- ✓ El niño **"que no come" o "come mal" o "como despacio"** es motivo de preocupación para sus padres y una de las consultas más frecuentes al pediatra o al psiquiatra infantil.
- ✓ Lo curioso es que la inmensa mayoría de estos niños **no presentan alteraciones del desarrollo somático**, de lo que se deduce que el aporte nutritivo que reciben es suficiente.
- ✓ Se trata pues más de un problema de forma que de fondo. Lo alterado en estos niños son, **los hábitos alimentarios**, la conducta relacionada con la ingesta de alimentos.

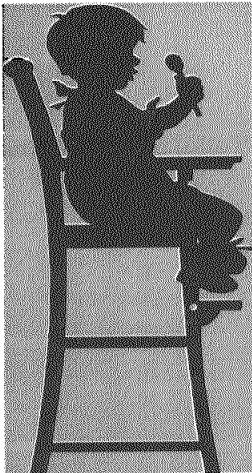
Es un **error** muy frecuente responder a la "inapetencia" del niño **dándole solamente las comidas que le gustan.**

Y siguiendo esta línea hemos visto niños de 8 y 9 años que seguían comiendo potitos o casi exclusivamente comidas pasadas por la batidora.

## LOS NIÑOS INAPETENTES - GUÍA DE USO

### NORMAS BÁSICAS:

- 1.- Los niños deben ser **estimulados a comer por sí solos** desde edades muy tempranas.
- 2.- Aunque el control de la cuchara no lo van a conseguir hasta los 2 o 3 años, es conveniente que a partir del año comiencen a comer cosas por sí mismos.
- 3.- A las horas de la comida, la madre (o quién esté con el niño) debe mostrarse **calmada, serena**, y no angustiarse si un día el niño come menos o no come nada.



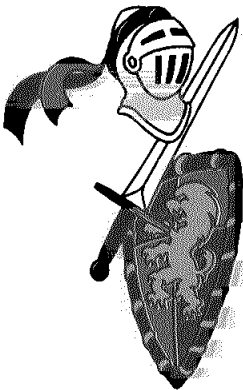
**Veamos una "caricatura"** de lo que puede ser una de estas consultas. Más o menos la historia es como sigue:

Un niño plantea problemas a la hora de la comida. "*No me come*" nos dice la madre. "*No come nada de nada*", nos dice alguna madre con temperamento dramático. "*¿Nada... nada?*", se lo piensa un poco y, en general, pontifica aclarando: "*Nada, nada. Algunos días, nada*". Hay madres que dan más precisiones: "*No entiendo como no se muere. Vive del aire*".

Lo estamos expresando en forma de caricatura, pero sucede exactamente así en numerosas ocasiones.

## LOS NIÑOS INAPETENTES - GUÍA DE USO

Cuando profundizamos en el interrogatorio nos enteramos de muchas cosas muy "sabrosas":



- ✓ El niño no come **nada... de lo que le ponen.**
  - ✓ Pero **sí de otras cosas** (yogures, papillas, postres, chocolate,...) **dentro o fuera de las horas de las comidas.**
  - ✓ Normalmente, si se queda a comer **en el colegio**, allí **no tienen queja** de su ritmo al comer, quedando los problemas reservados para la cena o días festivos cuando come en casa.
  - ✓ A veces, sí que come pero está tiempo y tiempo, paseándose la comida por la boca y "poniendo nerviosa a la madre".
  - ✓ No es extraño que la comida acabe como **UNA BATALLA**, con la madre intentando dar la comida al hijo por la fuerza, el pequeño defendiéndose, la madre pegándole y la comida por los suelos.
  - ✓ A veces interviene el padre dando voces diciendo: "que ya está bien, que viene uno cansado del trabajo para tener que aguantar estas escenas".
- ✓ **Los hermanos**, si los hay, viendo el espectáculo que logra montar el pequeño, pueden estar dispuestos a arrebatarle el papel protagonista y, a su vez, decir que la comida tampoco les gusta y pelearse entre ellos.

## LOS NIÑOS INAPETENTES - GUÍA DE USO

...Y todo esto un día tras otro, provocando una neurotización del ambiente, un refuerzo de las conductas indeseables y un deterioro de la comunicación interfamiliar.



Y, de hecho, la solución es sencilla. Si se obrara correctamente desde el principio, este problema –como tantos otros– no aparecería. Pero si ya ha aparecido puede eliminarse con una sencilla actuación. Veámosla:

**1.- Todos los que cuidan al niño han de estar de acuerdo con el método a seguir.**

**2.- Actuar con serenidad:**

- ✓ Mantener la calma a lo largo de toda la hora de la comida. El niño **debe aprender que la hora de la comida no es sinónimo de escandalera.**
- ✓ El niño con problemas de ingestión provoca en los padres reacciones de ansiedad, que aparecen brillantemente a la hora de las comidas. Los padres vigilan mientras come, le miman, le dan comida, ...y, más de una vez, le increpan y castigan. No es éste el camino.
- ✓ Los padres deben mantenerse serenos y neutrales precisamente en estos momentos. **Evite las peleas, siempre saldrán perdiendo.**

### 3.-Hacer que el niño coma solo:

Si no tiene espectadores, no tendrá que realizar una actuación así.

### 4.- Respecto al Método existen dos:

a) Uno es el lento: necesita años, distrayendo al niño en las comidas con paciencia y juegos. Este agota a los adultos y se acaba por ceder aún más.

b) Otro rápido: Que es más eficaz y beneficioso a la larga para el niño y los padres.

Este consiste en:



☆ Ponerle la comida delante, advertirle que le retirarán los platos **pasado un tiempo**. Y pasado ese tiempo retirárselos: Así, sin más. Sin aspavientos, ni gritos. Es posible que en las primeras ocasiones el niño no haya comido nada o muy poco. Pero no pasa nada por ello. Se le retirará la comida al acabar el plazo previamente advertido.

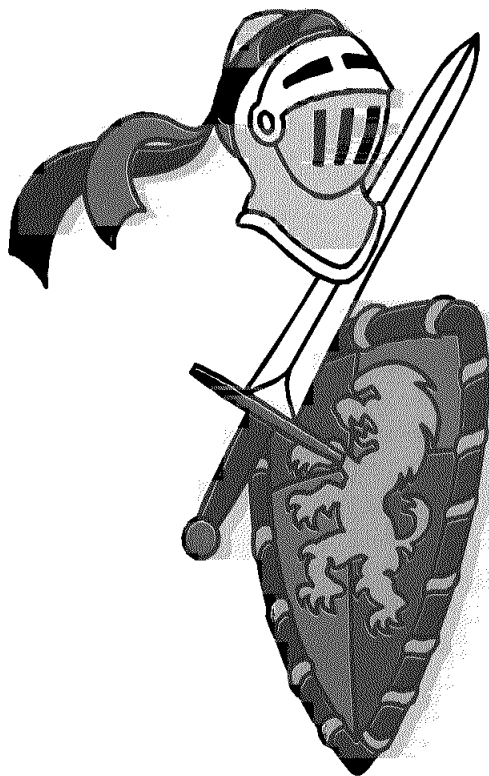
☆ Si se deja comida, **no darle nada diferente**, ya que supone que no tiene hambre.

☆ Si no ha comido nada, se le ofrece en la próxima toma, **hasta que lo pruebe** o coma.

☆ No darle al niño **nada entre horas**: Ni consentir que otras personas le den alimento alguno.

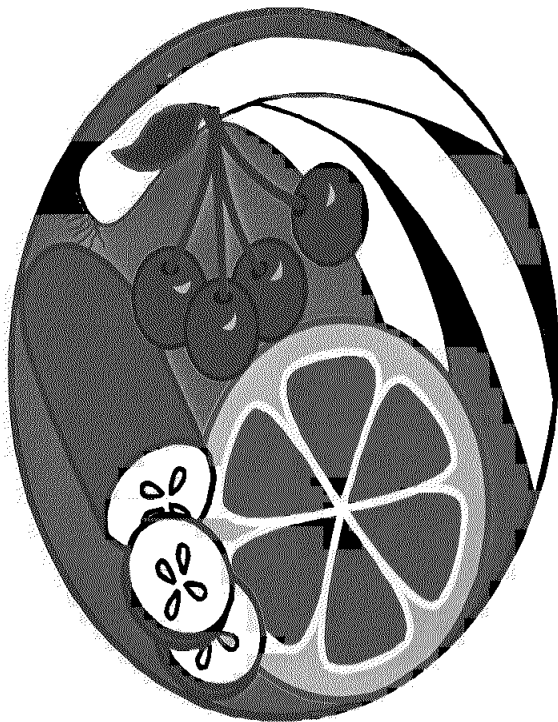


## LOS NIÑOS INAPETENTES - GUÍA DE USO



**No es extraño que la comida acabe como UNA BATALLA, con la madre intentando dar la comida al hijo por la fuerza, el pequeño defendiéndose, la madre pegándole y la comida por los suelos.**

## LOS NIÑOS INAPETENTES - GUÍA DE USO



**Procurar mostrársela más "divertida" con formas  
y colores que le gusten.**

## LOS NIÑOS INAPETENTES - GUÍA DE USO

Ya comerá a la hora de la siguiente comida, en que se volverán a cumplir los puntos anteriores.

☆ Se debe tomar **primero lo que no le gusta** y luego lo que sí.

☆ Debemos **limitar** también el pan y el agua a una cantidad razonable ya que muchos sustituyen la comida por pan y pierden el apetito.

☆ Si se trata de algunos alimentos concretos que son rechazados **no debemos enfadarnos** si no lo conseguimos, se debe dejar e intentarlo semanas después, con la misma determinación.

☆ Para la mayoría de los padres puede ser angustioso pensar que **llevan horas sin comer** y creen que les puede pasar algo, pero eso no es así.

**En teoría** los niños pueden estar **sin comer nada sólido 10 horas por cada año de vida**, así un niño de 5 años podría estar 50 horas en ayuno, más de 2 días sin peligro vital. De hecho cuando sufren diarreas sí que se hace. **Ofreciendo sólo líquidos, que no sean batidos, ni leche, ni zumos y vigilándolos.**

☆ Todo ello va encaminado a **originar hambre** en el pequeño y **vencer la terquedad** hacia la comida.

☆ Actuando así, el éxito, salvo rarísimas excepciones, es seguro. La conducta de comer es una de éstas en que la ausencia de conducta provoca motivación para hacerla.

## LOS NIÑOS INAPETENTES - GUÍA DE USO

En otras palabras: cuando uno no come, más hambre tendrá a la próxima hora de comer.

### ¿Creen ustedes que recomendando estas actuaciones obtenemos muchos éxitos?

- ✓ Pues si lo creen es que no conocen la naturaleza humana. Fíjense que hemos dicho "*recomendado*". Pues bien **muy pocas madres nos hacen caso**, decimos madres ya que habitualmente la "maravillosa" labor de alimentar a la prole está reservada a la madre.
  
- ✓ De entrada, más de una **pone pegas al proceso**: "*¡¡Dejar al niño sin comer!! ¡¡Qué barbaridad!!*". ¿No hablamos quedado en que no comía nada?, O bien "*mi hijo aguantaría días y días sin comer*".
  
- ✓ De hecho, lo que sucede es que el problema que venimos comentando se debe **más a problemas de la madre** (angustiada, desorientada, dubitativa sobre su papel de madre) que al niño que sólo sufre sus consecuencias.
  
- ✓ Si los padres son capaces de seguir estos puntos, la **mayor parte de los niños comen normalmente al cabo de poco tiempo**.

**Actuando con serenidad y confianza, éste es uno de los procesos que suelen acabar satisfactoriamente a corto plazo.**

## LOS NIÑOS INAPETENTES - GUÍA DE USO

Los niños adquieren **muchísima seguridad y bienestar** cuando los padres se mantienen **firmes y les marcan unos límites** claros a su comportamiento de un modo coherente y cariñoso.

SER CARIÑOSO Y CONSENTIDOR NO ES LO MISMO.

### NIÑOS VOMITADORES:

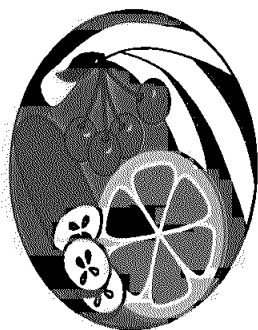
Son niños que al forzarles a comer o ante un nuevo plato que no les gusta, tienen una gran facilidad para vomitarlo o realizar intentos con náuseas continuas.

#### ¿Qué hacer?:

- ✓ Ante todo **calma**, no se debe decir nada.
- ✓ El **niño no debe notar** que esa actitud es una forma de molestar a los padres o de llamar su atención, ya que nos sorprenderíamos de lo que son capaces de hacer por obtenerla.
- ✓ Se debe de limpiar lo manchado **sin nerviosismo**.
- ✓ Y sobre todo **salir de la habitación al primer signo de vómito**.

### NIÑOS DEMASIADO DELGADOS:

Los llamados "inapetentes", que **comen pero poca cantidad y muy lentos.**



✓ Debemos **incrementar progresivamente** la cantidad de comida.

✓ Incluso ponerla en un plato más grande para que parezca menor la cantidad.

✓ Procurar mostrársela **más "divertida"** con formas y colores que le gusten.

✓ Darle en ocasiones **extra** de la comida "preferida".

✓ Administrarle algún suplemento vitamínico por temporadas, siempre prescrito por su pediatra. Absténgase de hierbas y "*brebajes milagrosos*", que la mayoría de las veces saben mal y son motivo de otra pelea, cuando su eficacia es muy dudosa.

✓ Cuando estos niños muestren además conductas inapropiadas de forma exagerada, debe mostrarse la actitud y normas expuestas para los niños que no comen de forma habitual.

## LOS NIÑOS INAPETENTES - GUÍA DE USO

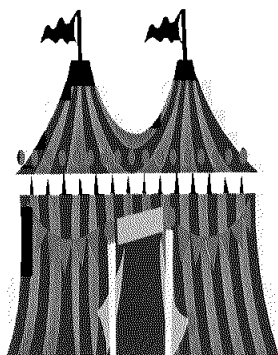
### CONCLUSIONES:

**En general los niños aprenden pronto el poder que tiene la comida sobre los padres y cómo su rechazo significa a la larga más cuidado y atención.**

☆ Algunos pequeños de 3 años dicen: "prefiero que me pegues a comérmelo", o "me da igual ir al parque, no me lo comeré".

☆ Originando en las madres una mezcla de **ansiedad, rabia y agresividad**.

☆ **No permita que la comida se utilice como método de relación y comunicación con otras personas.** Muchos niños utilizan la comida para controlar el mundo que les rodea.



☆ Si se permite que esto continúe puede originar en el futuro problemas alimentarios más serios.

☆ Un niño que hace que la **comida sea un circo** y él el protagonista, **debe ser ignorado** y sí premiado y centro de atención con las conductas positivas de otro tipo y si es posible que no tengan nada que ver con la comida.

## LOS NIÑOS INAPETENTES - GUÍA DE USO

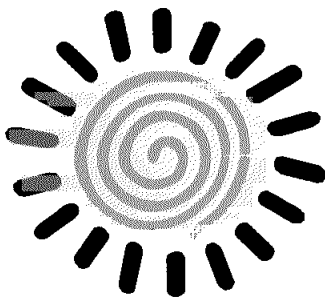
- ☆ **Deben aprender a estar sentados.** Esta es una queja frecuente de los padres.
- ☆ El **autocontrol** del cuerpo comienza a desarrollarse muy temprano, pero necesita que sea "impuesto" desde fuera, no va a crecer por sí mismo.
- ☆ El niño debe aprender a estar sentado ya que luego en el colegio, si no lo ha conseguido antes, tendrá problemas de concentración y aprendizaje.
- ☆ La comida es un buen campo **de entrenamiento** desde los primeros años de vida, no lo deje para más tarde.
- ☆ La comida debe de ser algo **divertido**, un momento de relación con padres o hermanos.
- ☆ Debe **eliminarse la TV** que origina conflictos y anula todo lo anterior, así como evitar juguetes y otros entretenimientos innecesarios.





## LOS NIÑOS INAPETENTES - GUÍA DE USO

- ☆ Los **modales** son importantes, aunque **son los padres** los que deben dar ejemplo, inculcándolos con sentido del humor, evitando detalles insignificantes pasando éstos por alto y exigiendo lo indispensable.
- ☆ A veces es útil poner **retos y recompensas** (que no significan dinero, ni regalitos).
- ☆ El mejor premio es el **deber bien cumplido**.
- ☆ Aunque son los padres los que deben recordarlo y mostrarlo a los niños día a día, a la larga todo será más sencillo y todos verán recompensado su esfuerzo.



### LECTURAS RECOMENDADAS:

- *"COMER: MANÍAS Y CAPRICHOS"*. J. PEARCE. Editorial Paidós.

M. J. Ruiz Lozano, C. Gómez-Ferrer Górriz. Servicio de Psiquiatría Infanto-Juvenil. Murcia.



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad  
y Consumo



servicio  
murciano  
de salud



INSALUD