

INAPETENCIA: EL NIÑO/A QUE NO QUIERE COMER

¿Por qué no come un niño?

Un niño pequeño no sabe convencernos con sus palabras cuando quiere captar nuestra atención. Una buena forma de captar nuestro interés puede ser no comer. Entre los 2 y los 6 años la mayor parte de los niños pasan por más de un episodio de inapetencia que se resuelven de forma espontánea sin originar ningún problema. Un niño sano al que se le ofrece regularmente una comida adecuada, no se alimenta mal, aunque tome muy poca cantidad e incluso algún día casi no coma nada.

¿Cómo saber si come lo suficiente?

Por ejemplo, apuntando lo que come durante una semana. El mismo sistema se puede emplear cuando queramos ampliar la variedad de su dieta. Se le debe ofrecer una dieta variada y completa, y según las edades, las raciones serán de mayor o menor tamaño.

¿Qué hacer ante la inapetencia?

Si no come, no sirve de mucho insistir o castigarle, es mejor emplear una actitud más neutra, quitándole importancia al hecho de no comer. De la misma forma, tampoco se le debe premiar el que coma, pues le haríamos entender que cuando come nos hace un favor.

¿Cómo ayudarle a comer mejor?

- Proponga un menú escrito para toda la semana. Este menú, si el niño tiene más de dos años, será el mismo que el resto de la familia. El escribirlo evitará que se hagan cambios para adaptarse más a sus gustos, en el caso de que no quiera comérselo.
- Comer siempre en el mismo lugar. Los niños se sienten mejor si se respetan sus rutinas. Si una vez come en la cocina, otra en el salón y al día siguiente en casa de la abuela, se distrae mucho.
- Evitar distracciones. La televisión no debe ser su compañero habitual en la comida. Si durante ese momento proliferan los juegos, cuentos o disfraces, tenderá a prolongarlo para que dure más la "función". Nosotros mismos le estaremos apartando del objetivo, que es comer.
- Limitar el tiempo. Los niños pequeños no suelen tener buenas referencias del tiempo que emplean en hacer algo. Para ayudarles se les puede poner un reloj con alarma o un cronómetro de cocina, de los que se emplean para controlar el tiempo de cocción de los alimentos. Un niño suele comer en unos 30 minutos.
- No ofrecer plato alternativo si no quiere comer. Le ofreceremos una sola comida y si no quiere, pues no pasa nada. Se queda sin comer y no se le da otro plato distinto, pero

sin dramas ni castigos. A un niño sano no le pasa nada si no le insistimos, ni le reñimos por no comer.