

Disminución del apetito en los niños pequeños

(*Appetite Slump in Toddlers*)

¿Qué es una disminución del apetito?

Entre 1 y 5 años de edad es normal que el niño pierda un poco el apetito. Es probable que piense que el niño no está comiendo lo suficiente, que nunca tenga hambre o que no comerá a menos que le dé de comer cucharada por cucharada. Mientras su niño muestre un nivel de energía normal y esté creciendo normalmente, lo más probable es que la disminución del apetito de su niño sea un proceso natural.

¿Qué lo causa?

Entre 1 y 5 años de edad, muchos niños normalmente sólo aumentan de 1,800 a 2,300 gramos (aproximadamente 4 a 5 libras) cada año, aunque probablemente aumentaron casi 7 kilogramos (15 libras) durante el primer año de vida. Es normal que los niños a esta edad a veces no aumenten de peso durante 3 ó 4 meses. Como están creciendo menos rápido, necesitan menos calorías y al parecer tienen menos apetito (esto se llama "anorexia fisiológica"). La cantidad que un niño decide comer es controlada por el centro del apetito localizado en su cerebro. Los niños comen la cantidad suficiente para cubrir sus necesidades de crecimiento y energía.

Muchos padres tratan de obligar a su hijo a comer más de lo que necesita, porque temen que la falta de apetito del niño pueda afectar a su salud o causar una deficiencia nutricional. Sin embargo, esto no es cierto, y la alimentación forzada es contraproducente porque en efecto disminuye el apetito del niño.

¿Cuánto durará la disminución del apetito?

Una vez que usted deja que su hijo decida cuánto va a comer, ese aspecto desagradable de la hora de la comida y sus preocupaciones acerca de la salud del niño deberían desaparecer en 2 a 4 semanas. El apetito de su hijo mejorará cuando tenga más edad y necesite comer más.

¿Cómo puedo cuidar a mi hijo?

- **Deje que su hijo decida cuánto va a comer a la hora de la comida.**

Confíe en el centro de control del apetito de su hijo. Todos los niños comen una cantidad suficiente. El cerebro de su hijo asegurará de que coma suficientes calorías para tener energía y crecimiento normal. El único trabajo de usted es servir comidas bien balanceadas. Si su hijo tiene hambre, comerá. Si no es así, tendrá hambre a la siguiente comida. Incluso recordarle que coma o que coma más irá en contra suya.

- **Permita un bocadillo pequeño entre las comidas.**

La causa principal de falta de apetito en algunos niños es que comen tantos bocadillos durante el día que no llegan realmente a tener hambre. Asegúrese de que su hijo llegue a la hora de la comida con el estómago vacío. No le ofrezca a su hijo más de dos bocadillos pequeños y nutritivos entre las comidas normales, y déselos sólo si el niño los pide. Que el tamaño del bocadillo sea 1/3 de lo que espera que su hijo coma a la hora de la comida. Si su hijo tiene sed entre las comidas, ofrézcale agua para calmar su sed. Limite la cantidad de jugo que toma su hijo a menos de 180 ml (6 onzas) al día. Permita que el niño omita los bocadillos si quiere hacerlo, y luego verá que su apetito volverá.

Disminución del apetito en los niños pequeños

Incluso omitir una comida de vez en cuando no le hará daño.

- **No alimente usted a su hijo si él puede hacerlo por sí solo.**

La tendencia más común de los padres de un niño con poco apetito es tomar la cuchara, llenarla de comida, sonreír y tratar de inducir al niño a que coma. Una vez que su hijo está en la edad de poder usar una cuchara por sí solo (generalmente entre los 12 y 15 meses), nunca vuelva a tomar usted la cuchara para alimentarlo. Si su hijo tiene hambre, comerá por sí mismo. La alimentación a fuerza es la principal causa de conflictos relacionados con los alimentos.

- **Ofrézcale más alimentos para comer con las manos.**

Puede empezar a darle alimentos que pueden tomarse con las manos desde los 6 a 8 meses de edad. Esos alimentos permiten que su hijo se alimente solo por lo menos parte del tiempo, aunque todavía no pueda usar una cuchara.

- **Limite la cantidad de leche a menos de 480 ml (16 onzas) al día.**

La leche contiene tantas calorías como la mayoría de los alimentos sólidos. Tomar demasiada leche puede llenar a los niños y disminuir su apetito. Demasiada leche o jugo es una causa común de falta de apetito por comida sólida.

- **Sirva porciones pequeñas de alimento (más pequeñas de las que usted piensa que su hijo puede comer).**

El apetito de un niño disminuye si se le sirve más comida de la que puede comer. Si usted le sirve a su hijo una cantidad pequeña en un plato grande, es más probable que la coma toda y se sienta orgulloso de sí mismo. Si le parece que el niño quiere más, espere a que se lo pida. Evite servirle alimentos que decididamente no le gustan (por ejemplo, algunas verduras).

- **Considere la administración diaria de vitaminas.**

Aunque las vitaminas probablemente no son necesarias, en dosis normales no perjudican y tal vez le hagan sentir más tranquila acerca de la alimentación de su hijo.

- **Haga que las horas de las comidas sean agradables.**

Haga que sus hijos participen en la conversación. Evite que las horas de las comidas se conviertan en horas de crítica o de conflictos.

- **Evite que la conversación se refiera a la comida.**

No hable en presencia de su hijo acerca de lo poco que él come. Deje que el centro de control del apetito del niño regule la cantidad de alimento que toma. Además, no elogie a su hijo por comer mucho. Los niños deben comer para su propia satisfacción.

- **No prolongue la hora de la comida.**

No fuerce a su hijo a permanecer sentado a la mesa después que el resto de la familia haya acabado de comer. Esto sólo hará que su hijo establezca asociaciones desagradables con la hora de la comida.

- **Errores comunes.**

Los padres que se preocupan porque su hijo no come lo suficiente podrían iniciar algunas costumbres absurdas en la alimentación. Algunos despiertan al niño por la noche para alimentarlo. Otros le ofrecen al niño bocadillos a intervalos de 15 a 20 minutos durante todo el día. Otros le permiten comer bocadillos más grandes que una comida normal. Algunos tratan de hacer que el niño se sienta culpable, hablándole de los niños que se mueren de hambre en otras partes del mundo. Otros amenazan diciendo: "Si no comes lo

Disminución del apetito en los niños pequeños

que yo preparo es porque no me quieres". Algunos padres obligan a su hijo a quedarse sentado en su silla alta durante períodos prolongados después que la comida ha terminado. El error más común es tomar la cuchara o el tenedor de un niño y tratar, de varios modos, de meterle la comida en la boca.

¿Cómo puedo evitar los conflictos relacionados con la alimentación?

La forma principal de evitar los conflictos relacionados con la alimentación es enseñarle a su hijo a que coma por sí mismo a una edad tan temprana como sea posible. Cuando el niño tenga de 6 a 8 meses de edad, empiece a servirle alimentos que pueda tomar con las manos. Para cuando tenga 12 meses, su hijo empezará a utilizar una cuchara y para los 15 meses de edad debería poder alimentarse por sí mismo sin ninguna ayuda.

Cuando alimenta a su niño (mientras sea muy chico para hacerlo por sí solo), espere a que su bebé le indique cuándo está listo para comer (inclinándose hacia adelante, por ejemplo) y deje que su niño regule el ritmo (por ejemplo, dando vuelta la cabeza). No ponga comida en la boca de un niño sólo porque inadvertidamente la ha abierto. No insista en que su hijo vacíe el biberón, se acabe el bote de alimento para bebés, o deje el plato limpio.

¿Cuándo debo llamar al profesional médico de mi hijo?

Llame durante horas de oficina si:

- Su hijo está bajando de peso.
- Su hijo no ha aumentado de peso en 6 meses.
- Su hijo tiene algunos síntomas asociados con enfermedad (por ejemplo, diarrea o fiebre).
- Su hijo tiene náuseas con algunos alimentos o los vomita.
- Alguien está castigando a su hijo porque no come.
- Estas sugerencias no han mejorado la situación a las horas de las comidas en su casa después de un mes.
- Usted tiene otras preguntas o preocupaciones.

Escrito por el Dr. B. D. Schmitt, autor del libro "Your Child's Health".

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.