

Anorexia infantil

La anorexia infantil es [falta de apetito](#) en los niños. Es uno de los problemas que se presentan con más frecuencia en las consultas de pediatría.

¿En qué consiste?

Es un síntoma común en enfermedades agudas como infecciones ([catarros](#), [otitis](#), [gastroenteritis](#), [procesos gripales](#),...). También en procesos banales o cuando hay cambios en la rutina habitual ([viajes](#), [inicio de guardería](#), [nacimiento de un hermano](#), [destete](#), nuevos alimentos). En estos casos la inapetencia suele ser pasajera. Dura pocos días o semanas, hasta que se resuelva lo que lo desencadena. Claro está que si la enfermedad es grave o crónica puede mantenerse hasta que no se logre un control o tratamiento adecuado de la misma.

Un aspecto interesante de la anorexia infantil es **el niño mal comedor habitual**. Los padres lo viven con angustia y temor. *“No come nada”, “nunca tiene hambre”, “así no va a crecer”*. Surgen dudas. *“¿Qué puedo hacer?”*. *“¿Se le puede dar algo para abrirle el apetito?”*. La hora de las comidas puede llegar a ser un suplicio tanto para los niños como para los padres.

El miedo de los padres surge de la idea de que al comer poco pueden llegar a tener carencias. Y que esto les impida un correcto crecimiento. Pero, ¿de verdad comen poco? Los niños “mal comedores” ¿están creciendo menos?, ¿están menos sanos o activos que el resto?, ¿hay un problema o lo que tenemos es una preocupación excesiva por un niño sano, con poco apetito pero con un desarrollo adecuado y completamente normal?

Recordemos que la alimentación debe cubrir tres objetivos: aportar la energía y nutrientes que hacen falta para un crecimiento normal, evitar carencias o desequilibrios y prevenir enfermedades del adulto relacionadas con los hábitos dietéticos.

El crecimiento no es un proceso uniforme. De ahí que la alimentación no debe ser siempre igual. Se puede distinguir tres etapas. Cada una tiene características y necesidades diferentes entre sí.

1ª etapa: Lactante. En el primer año de vida el niño va a crecer muy rápido. ¡Hasta 7 kg y 25 cm en solo un año! Esto explica que coma una gran cantidad de alimentos en relación a su pequeño tamaño. A partir del año de vida este ritmo se va enlenteciendo. Con ello también lo hace el interés por la comida.

2ª etapa: Preescolar y escolar. A partir de los 2 años el crecimiento es mucho más lento. El desarrollo de otras funciones (lenguaje, marcha, socialización) es mucho mayor que el aumento de su masa corporal. El organismo se autorregula y adapta. Se produce una caída del apetito que puede ser muy llamativa para los padres. En realidad

es una respuesta normal del organismo. "Si no tengo que crecer tanto, necesito menos".

Sin embargo, es un momento clave para la creación de hábitos adecuados. Se desarrolla el gusto o rechazo hacia determinados alimentos. Hay una gran influencia de los elementos externos (gustos familiares, amigos, culturales). En esta fase va a ser más importante preocuparse por la calidad y variedad de los alimentos que va a tomar que por la cantidad de los mismos.

Cerca de los 9 años hay un momento delicado que se llama 'rebote graso'. El niño gana más grasa que altura. Suele coincidir con un aumento del apetito. Es fundamental tener una [dieta variada y saludable](#). Y también lo es, hacer [ejercicio físico](#) de forma habitual para prevenir la aparición de [obesidad infantil](#). Desgraciadamente cada vez es más frecuente en nuestro entorno.

3ª etapa: Adolescencia. Al llegar el [estirón puberal](#) y la adolescencia se abre una nueva etapa. Se acelera de nuevo el crecimiento. Esta es la razón por la que los adolescentes tradicionalmente "devoran".

¿Son útiles los [estimulantes del apetito](#)?

Son poco recomendables en líneas generales. Tienen poca utilidad, su efecto es pasajero y no están libres de efectos secundarios (somnolencia).

¿Qué puedo hacer en casa? Algunos consejos prácticos:

- Es aconsejable adaptarse a sus necesidades. Hay que aceptar que existen diferentes apetitos y que éstos van a variar a lo largo del tiempo. Lo importantes es [enseñar a comer bien](#), no mucho.
- Es bueno tener un ambiente relajado durante las comidas. [Comer en familia](#) siempre que se pueda. Es más fácil imitar hábitos y conductas si se sienten cercanas.
- Usar platos y raciones pequeñas que pueda finalizar. Es mejor que tenga la opción de repetir si quiere.
- Si rechaza un alimento, ofrecer periódicamente. No es tan fácil aceptar sabores y texturas nuevas.
- Dejar experimentar, participar, expresar preferencias. Educar y transmitir hábitos saludables.
- Evitar comer entre horas. No sustituir por líquidos (ej. leche, batidos) o alimentos fáciles. Aún tendrá menos apetito a la hora de la comida.
- No hay que distraer al niño para que coma con juegos o la televisión. Marcar un tiempo para las comidas.
- Evitar gritar, amenazar o chantajear con premios o castigos.
- [Evitar forzar](#). Nos puede llevar a una actitud opositora. El rechazo hacia la comida y todo lo que tenga que ver con ella puede perpetuarse en el tiempo.

Y siempre es recomendable acudir a los controles periódicos de salud. Los marcará su pediatra para comprobar y vigilar que su crecimiento y desarrollo sean los correctos.

Fecha de publicación: 15-06-2017

Autor/es:

- [Magdalena Martín-Ibáñez Ferrero](#). Pediatra. Consultorio Local de Daganzo (EAP Paracuellos). Daganzo de Arriba (Madrid)

