

iiiNo quiero más, no me gusta!!!

Es frecuente oír decir “mi hijo no come nada... cada día está más delgado...”.

Hay muchos tipos de niños “[malos comedores](#)”: los que comen poca variedad, poca cantidad, los que se aburren enseguida de comer y tardan mucho o los que se comportan mal durante la comida.

Cada niño tiene su propia solución. No hay fórmulas mágicas. Os damos algunas ideas...

¿[Qué cambios](#) hay que expliquen la “falta de apetito”?

- El **crecimiento es más lento** a partir del primero y segundo año de vida. No engordará ni crecerá al mismo ritmo que cuando era un bebé. Por tanto, las [cantidades de comida](#) también disminuyen.
- **El niño se hace más autónomo**. Quiere hacer casi todo por sí solo. Comienza a hablar y a relacionarse con el entorno. Y todo le va a llamar la atención más que la comida.
- Comienzan a regular sus ciclos hambre-saciedad y a comer sólidos en lugar de triturados con la falsa sensación por parte del adulto de que está comiendo menos cantidad.
- El niño va a **cambiar de aspecto**. Va a perder las redondeces en piernas desde el momento en que comienza a andar y a correr.
- Va a **aprender a comer imitando a los mayores**. Será cuando aparezcan sus preferencias y odios por los alimentos. Serán similares a los de sus padres.

Mi niño come poco, no tiene nunca hambre y, claro, está delgado

Si su hijo crece bien y está sano, no hace falta ninguna medida en especial. Solo buenas costumbres.

- Haga 4-5 comidas al día. Es mejor comer poco y a menudo.
- No debe picotear entre horas. “Entre comidas, [mejor solo agua](#)”.
- Intente que en todas las comidas haya presentes vegetales u hortalizas y fruta fresca que ocuparán la mitad del plato. El otro medio se repartirá entre hidratos de carbono (patata, pasta, arroz), proteínas (carne, pescado, [huevo](#)...).
- Si se acostumbra a ver verduras en el plato las comerá.
- Dele porciones pequeñas. Preséntelas [de forma atractiva](#). Es mejor que él sea el que pida repetir.
- No le fuerce. No le obligue. No le presione. No se enfade.

- Las comidas deben ser [en familia](#). En esta etapa son los mejores imitadores. Si ven que sus padres toman alimentos sanos y tienen rutinas y horarios establecidos, se acostumbrarán a ello.
- Si toda la familia acaba de comer y el niño aún no ha terminado, se le retirará el plato sin enfados. 30-40 minutos son más que suficientes para que a uno le dé tiempo a comer. Si tarda más, probablemente lo dedicará a jugar. Es importante que no se levante durante la comida.
- En las comidas el ambiente debe ser tranquilo. Evitar distracciones como la televisión y otras pantallas, los juguetes, canciones...
- No hable delante de su hijo de sus problemas con la alimentación. No le chantajee con comida, porque lo verá como algo negativo.

Mi niño no me come y ni engorda ni crece desde hace unos meses...

Consulte con su pediatra si está preocupado/a. El será quién mejor conozca cómo está siendo el crecimiento de su hijo.

Quizá, sólo en algún caso concreto en que el niño coma mucho menos de lo normal puede estar indicado aumentar las calorías. No hay que olvidar [frutas, verduras](#), cereales....

Algunas formas de conseguirlo son éstas:

- Añadir [lácteos](#) (queso, leche entera, yogures naturales) en purés o salsas. Hacer batidos naturales de frutas con ellos.
- Usar frutos secos triturados.
- Darle alimentos ricos en hidratos de carbono como la patata, la pasta, el arroz...combinados con proteínas y vegetales en todas las comidas.
- Las [legumbres](#) son una excelente fuente de proteína como hidratos y tienen mucha [fibra](#). Cuantas más veces las planifiquemos en el menú semanal mejor.
- Utilizar alimentos naturales que son más calóricos como el aguacate, plátano.... Endulzar con miel o chocolate (con más de 70% de cacao a ser posible). Sin pasarse con los dos últimos que son fuente de azúcar.

Mi hijo solo come 4 cosas. ¡Es de un repetitivo!

Es preferible que un niño coma poco y variado de alimentos saludables que mucho de lo mismo con mucha [grasa](#) y [azúcar](#).

Algunos [trucos para enseñar](#) a comer de todo son:

- Decirle lo bien que lo hace cuando pruebe alimentos nuevos.
- No juegue con los alimentos como premio.
- Combinar alimentos que le gustan con otros desconocidos en la misma comida.
- Si no le gusta algún alimento, cámbielo por un equivalente (por ejemplo: carne por pescado, [fruta por verdura](#) , ...). Hay que volver a ofrecerlo pasado un tiempo. Si puede ser preparado de otra forma. Dele un aspecto divertido por ejemplo hacer caritas o dibujos con el [pescado](#), disfrazar la verdura en croquetas o albóndigas, mezclar la fruta con yogur o hacer macedonia. Recuerde que a veces hay que probar hasta en más de 10 ocasiones el mismo alimento para que a un niño le guste el sabor.

¿Y se le doy algo que le “[abra el apetito](#)” o algún “[suplemento energético](#)” por mi cuenta?

No es aconsejable. No se ha demostrado que dé buenos resultados. Cuando hay algo de mejoría, dura poco tiempo en el caso de los estimulantes del apetito. Con los suplementos energéticos le quitará el hambre y comerá peor el resto de la comida.

Una alimentación variada cubre todas las necesidades de [vitaminas y oligoelementos](#) de un niño. Sólo en casos seleccionados su pediatra buscará en una analítica si puede tener carencia de alguna vitamina en concreto.

Lo importante es que el niño aprenda a comer.

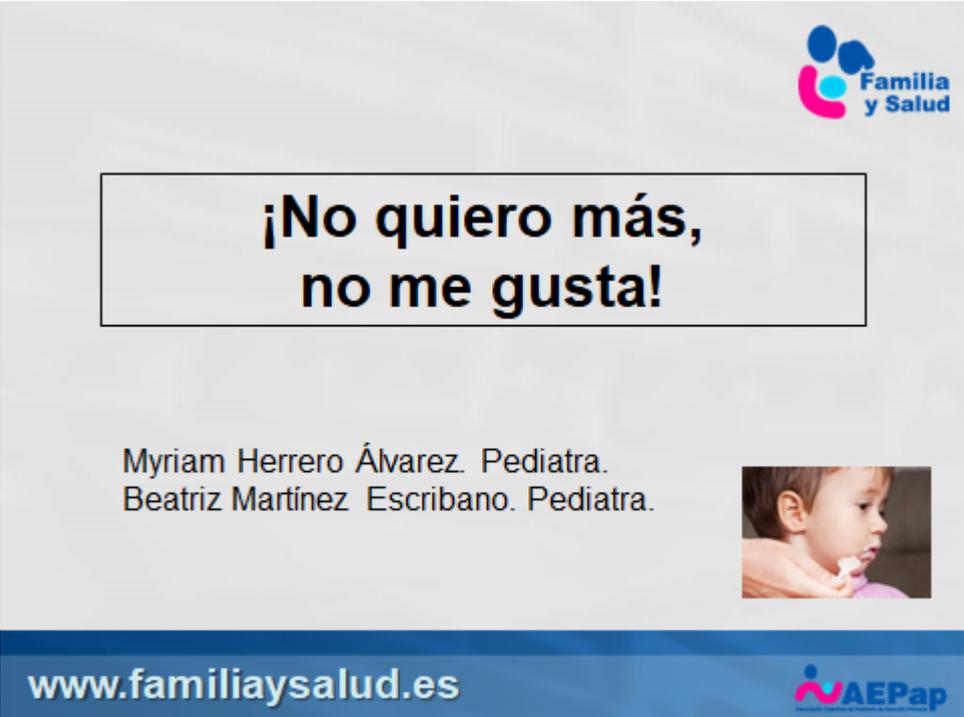
En resumen...

Todos los niños tienen épocas que comen peor. Hay que aceptarlo como algo normal (con algunos pequeños cambios o truquillos en la alimentación diaria). Si nos preocupamos en exceso podemos prolongar una situación que se suele solucionar sola. Es importante la actitud y normas con las que afrontamos la hora de la comida. Siempre una comida familiar y saludable tiene la clave de todo.

Más información...

- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: [Niños comedores selectivos ¿qué hacer?](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Familia y Salud

**¡No quiero más,
no me gusta!**

Myriam Herrero Álvarez. Pediatra.
Beatriz Martínez Escribano. Pediatra.



www.familiaysalud.es

AEPap

Fecha de publicación: 12-11-2011

Última fecha de actualización: 07-02-2019

Autor/es:

- [Myriam Herrero Álvarez](#). Pediatra. Hospital de Fuenlabrada. Fuenlabrada (Madrid)
- [Beatriz Martínez Escribano](#). Pediatra. Hospital de Fuenlabrada. Fuenlabrada (Madrid)

