Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

“Mi hijo no come, necesita vitaminas”

MITO O REALIDAD:

- *“ Mi hijo no come, necesita vitaminas ”*

Es muy común pensar que...

Que nuestros hijos e hijas no comen o bien solo toman leche y por eso necesitan vitaminas para estar sanos y sanas. ¿Es esto verdad?

Pues esto es ¡falso!:
Las vitaminas no se pueden producir. Las obtenemos a partir de los alimentos. Pero a pesar de esto, los déficits de vitaminas en nuestro medio, a excepción de la vitamina D, son muy raros. También en los niños y niñas que “no comen” .
En primer lugar hay que preguntarse si de verdad nuestro hijo no come. Los niños y niñas saben muy bien la cantidad de alimentos que necesitan. El primer año de vida crecen muy rápido. Y no olvidemos que el alimento más importante en esta etapa es la leche, tanto si es pecho como si es biberón. A partir del primer año de vida el crecimiento es más lento. Los niños son capaces, si les dejamos, de saber cuánta comida necesitan. Los padres y madres somos los encargados de decidir qué come. Nos puede parecer que comen poco pero lo más probable es que coman lo suficiente. Dicho esto, si nuestros hijos comen lo que necesitan, ¿para qué van a tomar vitaminas? No les van a dar más sensación de hambre ni nos darán ningún beneficio que no nos dé una dieta basada en frutas, verduras, cereales, legumbres... Como ya he dicho antes, la vitamina D es una excepción: la obtenemos de la exposición solar. Nuestros esfuerzos se han de centrar en escoger los alimentos más adecuados. No hay que “medicalizar” la salud. Una alimentación sana, hacer deporte, disfrutar del tiempo libre...les hará fuertes y sanos/as.

Fecha de publicación: 3-01-2020

Autor/es:

- Cristina Cayuela Guerrero. Pediatra. Línea Pediátrica El Clot-Sant Martí. Barcelona
- Grupo de Educación para la Salud. AEPap.

BY NC ND