

## Ansiedad por la comida

### ¿Puede tener mi hijo ansiedad por la comida?

Casi todos los casos de [obesidad infantil](#) se deben a una [alimentación](#) y estilo de vida no saludables ([inactividad física](#), sedentarismo, mucho uso de [pantallas](#) y gran consumo de alimentos procesados).

Tomar mucha comida sin hambre y por malestar psicológico (aburrimiento, angustia, dificultad para resolver problemas...) es lo que se llama **hiperfagia por estrés** y es una de las causas que mantienen la obesidad en el niño, que cada vez es más frecuente.

La hiperfagia puede ser de dos tipos:

- Pasiva: el niño no se da cuenta de que toma más comida.
- Activa: el niño de manera consciente toma más comida (hambre emocional) para mejorar su malestar.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a frenar la ansiedad por la comida?

Para prevenir que coma mucho y de forma adictiva hay que implicar a toda la [familia](#) en la creación de nuevos hábitos.

Es importante hablar con tu hijo/a sobre lo que le preocupa y ver cómo se enfrenta a los problemas del día a día (si tiene estrés, [inseguridad](#), [ansiedad](#)). Si conseguimos que mejore su respuesta, se puede evitar la actitud compulsiva con la comida. Les debemos ayudar con el [autocontrol](#) de sus [emociones](#) y de la comida.

Hay que trabajar con él o ella en:

#### **Control de las emociones:**

Se pueden hacer dos técnicas de autocontrol emocional:

##### • **Técnica del semáforo:**

Se trata de enseñar a los/as niños/as a relajarse ante momentos de ansiedad. Debe dibujar un semáforo, en el que pondrán estas instrucciones:

- Primer paso (color rojo): DETENCIÓN. Le decimos al niño que debe estar quieto, como lo haría un coche con semáforo en rojo.
- Segundo paso (color ámbar): REFLEXIÓN. Juntos describimos en voz alta lo que nos está pasando en nuestro

«interior». Las sensaciones que tenemos en nuestro cuerpo y lo que nos pide ahora nuestro cuerpo y mente que hagamos. Acto seguido, pensar en otras opciones distintas que pueda hacer.

- Tercer paso (color verde): OPCIONES. Dar distintas opciones para que el niño o la niña elija la que crea mejor y la haga.



- **Técnica de la tarta:** se dibuja en un papel una tarta y se divide en porciones. Dentro de cada porción se escribirá un [truco para que se calme](#). Ejemplos: respirar profundo, contar hasta 10, imaginar un paisaje o situación que le calme. El/la niño/a irá escogiendo la porción que crea que puede ayudarle más en ese momento.



### **Control del comportamiento**

Es crucial ayudar al niño/a para tomar conciencia, conocer y comprender los [hábitos alimentarios saludables](#) que hace y los que queremos que cambie. Se aconseja hacer un registro visual y bonito en el que se pongan el número y tipo de comidas, la frecuencia y tipo de [actividad física](#), las horas de [uso de pantalla](#) y de [sueño](#). De esta forma, tendrá conciencia sobre sus rutinas. También podrá distinguir ciertas señales, como saber cuándo come porque tiene hambre de verdad o cuando es por otra causa. Además, para que tenga una conciencia correcta y sana, no puede faltar que aprenda no solo cuánto come, sino qué come.

También es bueno cambiar la forma de comprender y registrar los alimentos, sabiendo que hay que diferenciarlos en función de su valor nutricional, no en función de cuántas calorías tiene. Mostrarles cómo conocer la comida según sea más nutritiva ([frutas y verduras](#)) o menos (bollería industrial).

## ¿Cuándo debo consultar con mi pediatra?

Si cree que su hijo ha [ganado mucho peso](#) o que su relación con la comida no es correcta debe acudir a su pediatra para ver su estado nutricional y los posibles problemas causados por la obesidad.

Así mismo, la obesidad causada por hiperfagia por estrés puede ser síntoma o consecuencia de un problema psicológico y social, por lo que su pediatra valorará si requiere terapia psicológica.

---

**Fecha de publicación:** 30-11-2023

**Autor/es:**

- [M<sup>a</sup> Vega Almazán Fernández de Bobadilla](#). Pediatra. Centro de Salud de Maracena. Maracena (Granada)
- [Almudena López Bonilla](#). MIR Pediatría.. Hospital universitario Virgen de las Nieves. Granada.

