Esta información se ofrece sólo como una guía general y no como una base definitiva para diagnóstico o tratamiento en ningún caso en particular. Es muy importante que consulte sobre su condición especiífica con su pediatra de Atención Primaria, quien valorará si es preciso remitir al Pediatra Gastroenterólogo.

El niño "mal comedor"

¿A qué nos referrimos con que un niño es “mal comedor”?

La falta de apetito en el niño pequeño es una fuente habitual de preocupación y, por lo tanto, un motivo de consulta frecuente en las consultas de pediatría. Muchas veces es simplemente una percepción y, haciendo una buena encuesta dietética, se puede poner de manifiesto que la ingesta del niño es adecuada.

Nos referimos a que un niño es “mal comedor” cuando presenta una incapacidad o un rechazo a comer una cantidad de comida, o bien determinados alimentos, adoptando actitudes y hábitos alimentarios inadecuados.

¿Por qué se produce?

Las situaciones que pueden motivar que un niño empiece a comer mal o rechazar la alimentación son las siguientes:

- Una enfermedad aguda que ocasione una disminución del apetito. En este caso, al resolverse volverán a comer como antes.
- Una enfermedad crónica que a la larga condicione un rechazo de la ingesta por el niño, o bien una preocupación excesiva de los padres por la comida.
- Adquisición de malos hábitos alimentarios desde edades tempranas
- Falta de normas y concesiones excesivas durante las comidas.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico del niño “mal comedor” está encaminado a determinar si existe un problema en las curvas de peso y crecimiento, si existen transgresiones dietéticas, si se trata de una anorexia transitoria en el contexto de una enfermedad o si el ambiente familiar es poco propicio. Para ello su pediatra realizará:

- Historia clínica, exploración física y, en el caso de estar disponible, la observación de la conducta durante la alimentación nos aportará datos muy valiosos: actitudes del niño y de los padres frente a la alimentación, temores, técnicas de alimentación, etc.
- Pruebas complementarias: generalmente no son necesarias, así que no se extrañe si su pediatra no realiza ninguna prueba adicional, ya que éstas se solicitarán sólo si se sospecha alguna enfermedad orgánica.

¿Cómo se trata?

El objetivo del tratamiento es mantener un adecuado estado nutricional y llevar a cabo una reeducación alimentaria del niño, para lo cual es imprescindible involucrar a la familia.

Si estamos ante un niño inapetente, que ingiere escasas cantidades, nuestras recomendaciones serán las siguientes:

- Haga 4-5 comidas al día evitando picoteos entre horas. Entre comidas ofrézcale solo agua.
- Dele porciones pequeñas y preséntelas de forma atractiva. Si se enfrenta a un plato enorme se cansará con solo verlo. Es preferible que sea él el que pida repetir.
- No le fuerce ni le obligue.
- Las comidas deben ser en familia y tenga en cuenta que actúan por imitación, de forma que, si ven que ustedes toman alimentos sanos y tienen horarios establecidos, se acostumbrarán a ello.

© Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. Todos los derechos reservados.

- Las comidas no se deben eternizar. Si a la media hora no ha acabado (o cuando el resto de la familia haya terminado de comer) retírele el plato.
- El ambiente debe ser tranquilo y sin distracciones como la televisión, los juegos, canciones, etc. Es importante que aprenda a permanecer sentado durante toda la comida familiar.
- Evite comentar los problemas de alimentación de su hijo cuando él esté presente.

Si el niño se enrabieta cuando llega la hora de la comida, intente no mostrar interés o una preocupación especial para evitar perpetuar ese reclamo de atención.

Si el niño apenas come y además no engorda ni crece desde hace varios meses, en primer lugar debe consultar con su pediatra.

En casos muy concretos en los que el niño coma mucho menos de lo normal podría estar indicado aumentar las calorías con alimentos naturales sin dejar a un lado alimentos sanos como frutas o verduras. Ofrézcale postres lácteos, quesitos o nata en los purés, queso rallado o frutos secos triturados en pastas, verduras o arroces. Dele alimentos ricos en hidratos de carbono como patata, arroz o pasta, cocine con bechamel, empane carnes y reboce pescados, etc.

Si tiene un apetito selectivo, no caiga en el error de consentir que coma sólo lo que más le gusta. Dígale lo bien que lo hace cuando pruebe alimentos nuevos, no utilice los alimentos como premio o castigo, combine alimentos conocidos con otros desconocidos.

Si tiene aversión por alimentos concretos, sustitúyalos por uno equivalente y vuélvaselo a ofrecer pasado un tiempo y preparado de otro modo que le resulte atractivo.

Autoría

Beatríz Martínez Escribano (Hospital Universitario de Fuenlabrada), Myriam Herrero Álvarez (Hospital Universitario Rey Juan Carlos, Madrid)

Artículo publicado el: 04/03/2020

Artículo original y más información en: https://www.seghnp.org/familias/nino-mal-comedor

© Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. Todos los derechos reservados.