

## 17.9. El niño o niña no come (mayores de 2 años)

A partir de los 2-3 años el ritmo de crecimiento se entorpece, por lo que los niños y niñas necesitan una menor cantidad de alimentos y, por lo tanto, pueden tener menos ganas de comer. En muchas ocasiones este cambio puede causar preocupación en los progenitores, que quieren que su hijo o hija se alimente bien para que crezca de manera saludable. Esta situación es muy frecuente y los progenitores deben saber ante todo que esta etapa de falta de apetito o de conducta negativa es pasajera y que no tiene consecuencias para la salud del niño.

### ¿Qué puede hacer?

- **Conviene que su hijo o hija no note su preocupación o angustia.**
- Dele una **dieta variada y nutritiva** y deje que él o ella regule la cantidad que necesita para alimentarse. Aunque algún día coma poca cantidad o incluso no coma casi nada, no se preocupe porque lo compensará en otra comida.
- Es importante comer siempre en el mismo lugar y evitar que los niños se distraigan con la televisión o con juegos.
- Fije los **horarios** y distribuya la comida en cinco tomas cada día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Si no come una de las tomas, espere a la siguiente sin perder el ritmo de los horarios.
- Evite que coma entre horas o pique.
- **Dé un buen ejemplo en la mesa y deje que su hijo le imite.** Siempre que sea posible, el niño debe comer con sus progenitores para aprender los hábitos y conductas adecuados en la alimentación, como estar sentado, no jugar con la comida y utilizar los cubiertos. Como norma general, debe comer lo mismo que usted.
- **La hora de la comida debe ser agradable.** Incluya al niño en la conversación durante la comida, hable del colegio o de temas que le interesan.
- **Alabe las conductas correctas y felicítelo** cuando coma bien, pero no le premie por ello, porque puede favorecer que el niño acabe utilizando la comida para obtener lo que desea.
- Presente la comida de **forma atractiva** para los ojos. Sirva en un plato grande la ración, para que parezca poca cantidad. Dele pequeñas cantidades que pueda comer con seguridad. Siempre le podrá dar más después.
- **Si no come, no le obligue ni le castigue, pero tampoco le dé otra comida diferente.**
- Introduzca los **nuevos alimentos** poco a poco, al principio de la comida, cuando el niño o niña tiene más hambre. En ocasiones es necesario dar varias veces el nuevo plato antes de que el niño lo pruebe. Si hay alguna comida que realmente no le gusta, no debemos dársela, siempre que no se niegue a comer grupos completos de alimentos (verduras, frutas).



- Limite la comida a 30 minutos, pasado ese tiempo retírele el plato sin regañarle ni hacer comentarios sobre la cantidad que ha comido. Si un día necesita algo más de tiempo, sea flexible.
- Evite el consumo de golosinas, pasteles, chocolate, bollería, patatas fritas, cacahuets y bebidas azucaradas: son una causa muy frecuente de la falta de apetito.
- El deporte y la actividad física aumentan el apetito.
- **La inapetencia en este período no es una enfermedad,** no le dé medicamentos para aumentar su apetito. Tenga paciencia.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si tiene dudas y quiere asegurarse de que su hijo está sano.
- Si el niño tiene otros síntomas como pérdida de peso, fiebre, diarrea, cansancio.
- Si se siente angustiado.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/vamos-comer-bien/aprender-comer-comiendo>
- <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/mi-nino-no-come>
- <https://www.serpadres.es/1-2-anos/salud-enfermedades/articulo/mi-nino-no-come-causas-y-consejos-para-combatir-la-inapetencia-infantil-131496394100>