



Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found

https://enfamilia.a

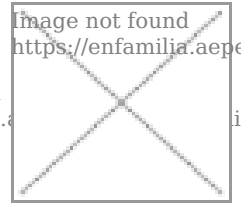


Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sit

ilia.aepe

Mi niño no come



El apetito de los niños pequeños es muy variable, siendo frecuente que coman pocas cantidades y de forma irregular.

Una de las causas es que, a partir de los 2 años, los niños crecen más despacio. Durante el primer año de vida el crecimiento es muy rápido. El peso al nacer se duplica a los 5 meses, se triplica al año y se cuadruplica a los dos años. Sin embargo, a partir de esta edad, la velocidad de crecimiento es más lenta, con un aumento de unos 2 kilos por año hasta que llega la pubertad, que es cuando se produce “el estirón”.

Por lo tanto, a partir de los 2 años las necesidades de alimento son menores. Además, a esta edad ya tienen mucha autonomía y estarán más interesados en el mundo que les rodea que en permanecer sentados en la mesa para comer.

Los niños desarrollan sus gustos, la apetencia por determinadas comidas puede variar, y pueden dejar de comer transitoriamente algunos alimentos que tomaban.

Como no crecen de forma continua, y además la velocidad a la que crecen es menor, hay temporadas que tienen más apetito y otras en las que comen nada Respetar estas fases, en lugar de intentar que coman cantidades que no desean, contribuye a prevenir el sobrepeso y la obesidad.

La hora de la comida

Los padres pueden estar preocupados porque los niños comen pocas cantidades. **A veces, a la hora de las comidas los padres se desesperan y se sienten impotentes, cuando sus hijos no quieren sentarse en la mesa, o cuando al ponerles la comida dicen frases como:** **no me gusta** **no lo quiero** **quiero esto otro** * Sobre todo si se acompañan de enfados y Pero no hay que olvidar que la adquisición de buenos hábitos y el conseguir que tomen una dieta equilibrada es cuestión de tiempo y mucha paciencia.

Los padres pueden utilizar diferentes estrategias para que la hora de la comida sea un momento agradable y relajado:

- Al niño se le puede explicar que el cuerpo, para crecer, necesita una alimentación variada.
- Es muy útil establecer una rutina diaria en cuanto a horarios y normas sencillas en la mesa.
- Los niños aprenden imitando lo que ven, así que será de ayuda que coman en compañía de los padres o con otros niños.
- El apetito de la mayoría de los niños es suficiente para suplir sus necesidades por lo que no hay que tener, ni mucho menos demostrar, preocupación acerca de la cantidad de comida que toman.
- **La cantidad la debe decidir siempre el niño**, según su apetito y necesidades, y no los adultos. Por lo tanto, es mejor poner poca cantidad en su plato y dejarle que pida más si lo desea. Esto evitará peleas para que termine la comida o que haya que tirar alimentos.
- **Los gustos y desagradados del niño por la comida deben ser respetados dentro de lo razonable:** no hace falta de todo desde los 2 años, sino que tome algún alimento de cada grupo (alguna fruta, verdura etc). Poco a poco se pueden ir añadiendo nuevos alimentos y animar al niño a probarlos.
- A los dos años están muy interesados en hacer las cosas por sí mismos. **Pueden comer ellos solos, aunque se manchen**, y poco a poco irán aprendiendo las normas en la mesa.

- El menú se puede adaptar de forma razonable a los gustos de los niños. Los padres seleccionan los alimentos que hay en casa y que sean saludables
- Si el niño no quiere probar un alimento no hace falta cambiarlo y preguntarle que otra cosa quiere. Poco a poco va aprendiendo a tomar alimentos variados aunque sea en pequeñas cantidades.
- El que coma cuando está distraído, ya viendo la televisión o entreteniéndole, conlleva que el niño no desarrolle un control sobre lo que come, y puede ingerir más de lo que necesita. Además no contribuye a crear buenos hábitos sino únicamente a que [] coma [] todo lo que le ponemos, lo que puede relacionarse a que el niño desarrolle obesidad.

Actitudes a evitar

- **No se debe utilizar ninguna treta para que el niño coma** (fuerza, amenazas, castigos o sobornos).
- No dejarlo que deambule por la casa mientras come, persiguiéndole con la cuchara o entreteniéndole con la televisión.
- Si no quiere comer, se le puede dejar sin alimento hasta la siguiente comida. De forma tranquila. No hay que decirle que es malo, ni castigarle, pues simplemente no ha comido y ya lo hará en otra ocasión.
- No insistir en que tome un alimento en particular, es mejor animarle a que pruebe, o ponerlo en la mesa para que él mismo lo coja.
- Un niño puede decir [] no me gusta [] [] no lo quiero [] y está afirmando su personalidad. Los padres pueden decir, de manera tranquila, que es la comida que hay, que si no quiere comerlo lo puede dejar, y que no habrá otra cosa para comer hasta la siguiente comida.
- Cuidado con los alimentos lácteos ya que puede no querer ningún alimento más que leche o derivados. Con medio litro de leche o derivados al día es suficiente, y si toma mucha cantidad dejará de probar otros alimentos.
- Hay niños que comen con mucha lentitud. **Al niño no hay que meterle prisas para comer.** El adulto establece qué tiempo se le va a dar al niño para comer y explicárselo. Cuando finalice, se ha de retirar la mesa de forma tranquila y decirle que puede ir a jugar.

En resumen, los padres son los encargados de que los alimentos sean variados y nutritivos, **pero la cantidad siempre la deciden los niños. Esta actitud ayudará a prevenir la obesidad, además de conseguir que toda la familia disfrute con las comidas.**

Artículo publicado el 6-9-2011, revisado por última vez el 4-6-2021

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/mi-nino-no-come>