

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
29/08/2012	EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)	16	2	MAÑAS DE LOS NIÑOS AL COMER: ¿PATOLOGIA O MANIPULACION?

EXPERTOS DAN SU VISIÓN

Mañas de los niños al comer: ¿patología o manipulación?



No es aconsejable usar medicamentos para el apetito cuando no se trata de una patología, sino de llamar la atención.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
29/08/2012	EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)	16	3	MAÑAS DE LOS NIÑOS AL COMER: ¿PATOLOGIA O MANIPULACION?

Los menores suelen entender que comer es aburrido y lo evitan, lo que estresa mucho a las madres.

POR ROMINA PINO SOTO
rpino@diarioelsur.cl

Hay una escena que se vuelve bastante común en las familias con niños pequeños a la hora de desayunar, almorzar, o cenar: El pequeño no quiere comer, grita, llora, aprieta los dientes para no abrir la boca, y se enoja.

La mayoría de los papás que se enfrentan al tema lo atribuyen a que son mañosos, a que no le gustan ciertos alimentos sólo porque sí.

¿Podría haber una razón oculta tras este comportamiento? Los expertos aseguran que la mayoría de los veces la situación responde a que los niños se aburren a la hora de comer, a la falta de hábitos alimenticios ordenados, pero también puede existir intolerancia a ciertos grupos de alimentos y los menores no saben cómo expresarlo.

FALTA DE APETITO

Hay muchas razones que pueden hacer que un niño no tenga deseos de comer y cause problemas a la hora de sentarse a la mesa.

La pérdida de apetito no sólo se relaciona con enfermedad, sino también con ciertas etapas de desarrollo y crecimiento. Entre mayor sea la velocidad de crecimiento, más es el requerimiento energético y mayor el apetito.

“Los niños entre los 18 meses y 3 años tienen una típica fase de rechazo de la comida. Esto se debe a que a esta edad empiezan a desarrollar un poco de independencia y sienten que ellos pueden decidir qué y cuándo comer”, explica la nutricionista y supervisora del área clínica de la UDD, Paula Fuenzalida.

Generalmente, estas mañas al comer tienen que ver con falta de interés por el alimento, ya que a diferencia de los adultos que ven la comida como una instancia satisfactoria, los niños la ven como una pérdida de tiempo.

NO SUELE SER ENFERMEDAD

“Podría, en casos muy raros, haber patologías como anemias, insuficiencias renales, parasitosis intestinales, pero éstas son cada vez menos frecuentes. La gran mayoría no come porque no tiene interés en la comida, además es una forma de manipular a la madre, pues sabe que ella se estresa mucho cuando rechaza la comida”, explica la pediatra y académica de la Facultad de Medicina y Biociencias de la USS, Claudia Zelman Merino.

Además, en casos muy reducidos, estas luchas por no comer podrían deberse a que el menor siente recha-

zo a ciertos alimentos.

“Las intolerancias alimentarias pueden ser variadas y manifestarse de diferentes maneras, como por ejemplo erupción cutánea, diarreas, trastornos respiratorios y digestivos”, dice Rebeca Carrasco Torres, directora de la escuela de Nutrición y Dietética de la UST.

CREAR HÁBITOS

Mauro Fisberg Fisberg, pediatra y neonatólogo experto en dificultades alimenticias, comenta que “esta situación es complicada, porque se manifiesta en problemas fisiológicos, orgánicos, sociales, ambientales

y en dinámicas familiares”.

En este sentido, es la propia familia la que debe propiciar hábitos y un ambiente de comida que ayude a los niños a interesarse.

“Siempre hay que crear hábitos con horarios, crear rutinas. Si el niño tiene un horario para comer, su organismo se acostumbra y tendrá apetito cuando corresponda”, dice Zelman, y asegura que así se creará un ritmo biológico.

Los humanos somos seres sociales incluso para comer, por lo tanto, es bueno también que los niños coman acompañados y de esta manera aprenderán por imitación.

CONSEJOS PARA PADRES

Evitar largos momentos de espera antes de las comidas, esto produce inquietud y malestar, lo cual ocasiona que adultos y niños se estresen y no se pueda disfrutar juntos.

Establecer un horario relativamente fijo para la alimentación, ya que de esta manera se ordenará el ritmo biológico del niño y sentirá apetito cada día a la misma hora.

En el caso de pensar en usar algún medicamento, es bueno evaluar el motivo por el cual el niño no quiere comer y tener claro que si tiene un peso normal no necesita un estimulante.

Evitar servir antes de la hora de comida, caramelos, dulces, pasteles o cualquier otra golosina que pueda disminuir el apetito del menor justo momentos previos a alimentarse.

Siempre es mucho mejor acompañar al niño mientras come, que no coma solo. Si la familia come junta, el niño comerá mejor, y relacionará la comida con un buen momento.

