

### 8. Favorecer la actividad física.

El deporte moderado, suele aumentar el apetito, y potenciar el desarrollo psicomotor y psicosocial del niño.

### 9. Otras recomendaciones:

- Enseñar al niño a comer de todo y no abusar de nada.
- Limitar el consumo de "calorías vacías" (golosinas, bebidas refrescantes, snacks...)
- En el almuerzo y la merienda, ofrecer bocadillos preparados en casa, frutas y productos lácteos. No abusar de los embutidos.
- El niño debe comer en la mesa con su familia (no antes ni después que los demás).

### 10. La alimentación es un binomio indisoluble con el placer.

Al niño hay que enseñarle los valores positivos de comer higiénico y sano, sin olvidar la forma de presentar los alimentos y factores externos que influyen en la satisfacción, y bienestar que proporciona la comida. La comida debe ser una experiencia grata. Crear un ambiente relajado y familiar, sin gritos ni presiones. No se le debe impedir comer como forma de castigo.

### 11. El ejemplo de los padres como modelo de buena alimentación.

Muchas veces es más efectivo que decir las cosas de palabra. Los padres y las personas que se encargan de la alimentación del niño deben tener una misma actitud frente a la comida, siempre de tranquilidad y firmeza.

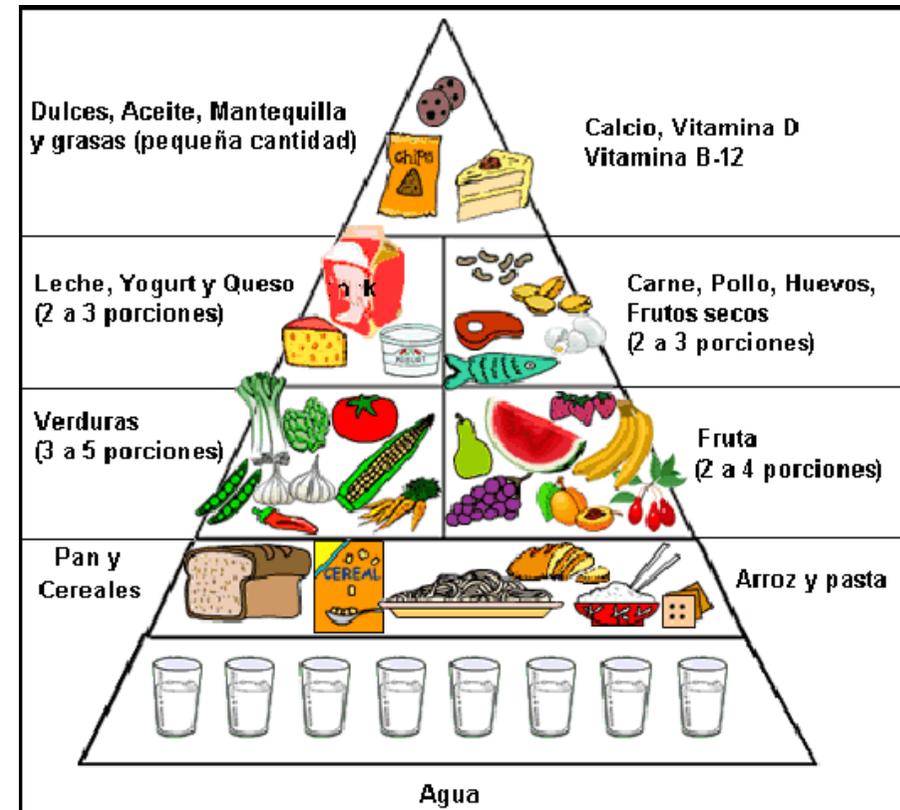
PARA SABER MÁS...

[http://www.fisterra.com/salud/1infoConse/nino\\_Nocome.asp](http://www.fisterra.com/salud/1infoConse/nino_Nocome.asp)

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/childnutrition.html>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/foodandnutrition.html>

## ¿Qué hacer ante un niño que no come?



### **1. Descartar una enfermedad subyacente (inapetencia secundaria).**

Ante un niño que no come, hay que descartar un proceso patológico de base. Cuando es así, suele acompañarse de dolor abdominal, fiebre, náuseas..., pero no siempre, consultar a su médico-pediatra.

### **2. Introducir alimentos nuevos de forma gradual.**

Al principio de cada comida, cuando el niño tenga más apetito. Si rechaza algún alimento, introducirlo en la dieta con otro que guste más, y condimentarlo o modificar su textura, para lograr una mayor aceptación (espaguetis con carne y verduras, leche saborizada...). Cuando se ofrezca un alimento nuevo al niño hacerlo de forma atractiva, exponerlo repetidamente, hasta 8-10 veces.

### **3. No utilizar los alimentos como premio o castigo.**

No sólo es ineficaz para mejorar su apetito, sino que interfiere en el aprendizaje de unos hábitos alimentarios correctos. En algunos casos, es conveniente establecer normas de conducta alimentaria. Hay que procurar, no perder la paciencia. El niño inapetente, es a veces un niño manipulador.

### **4. Diversificar y enriquecer los alimentos.**

Comer en pequeñas tomas, incluyendo todos los tipos de alimentos. La dieta variada estimula el apetito, cubre las necesidades y conforma hábitos alimentarios sólidos para la edad adulta. Debe incluirse diariamente, alimentos de todos los grupos, en proporción adecuada (véase pirámide). Es aconsejable conocer los menús del colegio para complementarlos en casa. Es recomendable, aumentar la densidad calórica y nutritiva de los alimentos en las etapas que coexistan con inapetencia, utilizando alimentos para enriquecer

los platos como, clara de huevo, leche en polvo entera, almendras trituradas etc.

### **5. Distribuir regularmente las comidas.**

Distribuir la comida en 5 tomas al día. Si el niño no come durante una comida, se debe esperar hasta la siguiente con el fin de no perder el ritmo de horarios. Evitar que el niño coma entre horas. El desayuno, debe ser una verdadera comida e incluir, leche u otro lácteo, cereales o tostadas con mantequilla y mermelada, o un pequeño bocadillo. Un buen desayuno, mejora el rendimiento intelectual, y la concentración de los niños. No está justificada la ingesta de leche descremada en el niño sano. Los padres deben decidir que alimentos va a tomar el niño pero debe ser este el que decida cuanta cantidad quiere comer. Controlar el horario de las comidas. Entre horas no debe tomar chucherías o alimentos que puedan quitarle el apetito.

### **6. Evitar alimentos poco nutritivos que quitan el apetito.**

En la infancia, y más aún si el niño es inapetente debe limitarse el consumo de bebidas refrescantes azucaradas, y de alimentos que reducen el apetito hacia los alimentos básicos: productos de pastelería y bollería, chocolate, golosinas, snacks. En ningún caso, deben utilizarse bebidas alcohólicas durante la infancia. No prohibir de forma severa ningún alimento ya que puede hacer más atractivo su consumo.

### **7. Presentar los alimentos de forma atractiva.**

Cuidar con esmero el acto de comer, tratando de enriquecerlo con el mayor número de estímulos sensoriales gratificantes. Los niños más mayores deben participar en la elección y confección de su dieta, y en la preparación de la mesa. Si el niño tiene edad suficiente debe comer por si mismo, sin distracciones y en un tiempo prudente, **unos 30 minutos**.

