



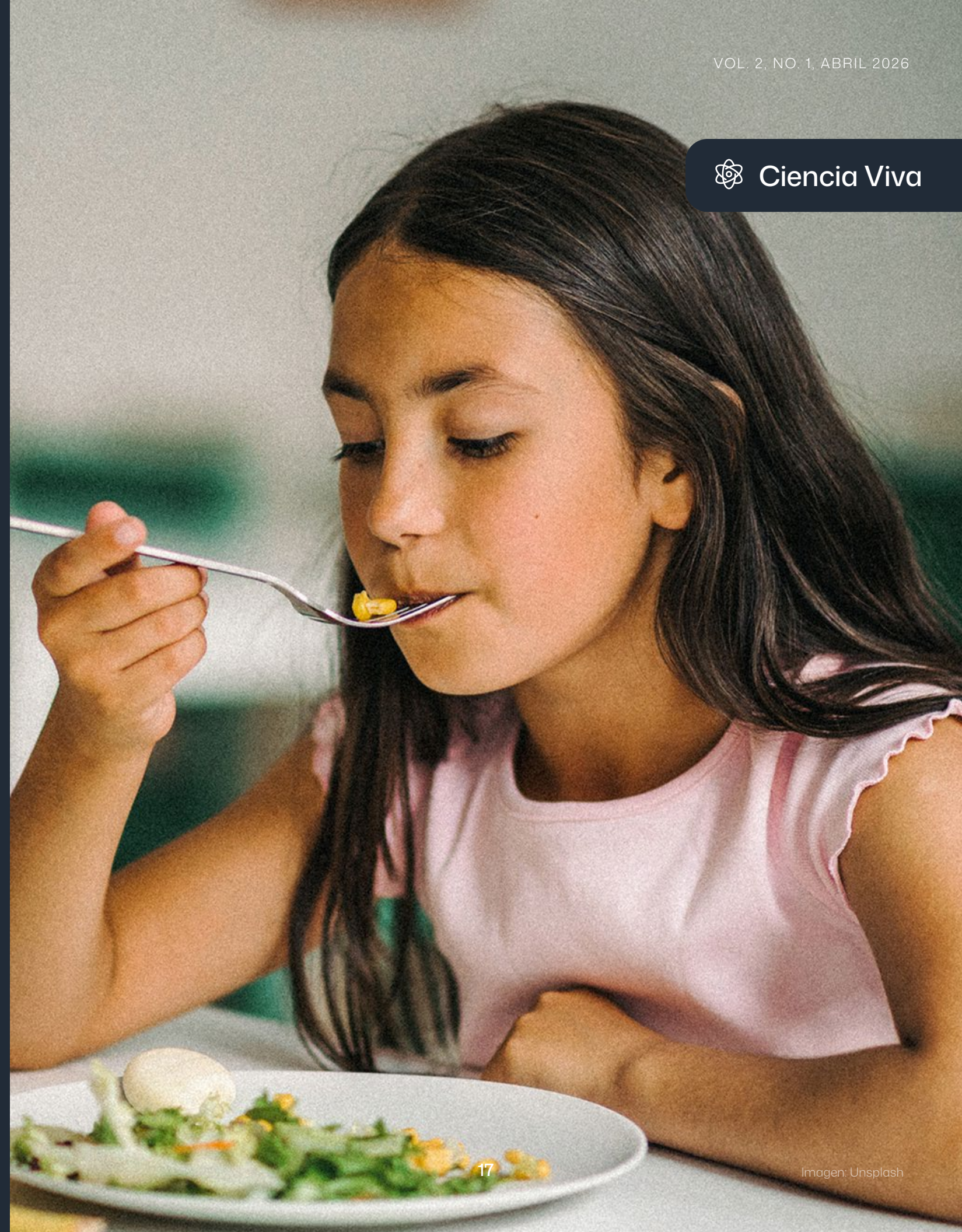
# El niño que no quiere comer:

Una perspectiva evolutiva y práctica

por Fabrizio Canabal Hermida

“Mi hijo no quiere comer”. Es una inquietud muy frecuente, en cada piñata o reunión familiar, es la conversación de sobre mesa entre papás. Así, llegan a la consulta: “Doctor, mi hijo no quiere comer, ¿No tendrá unas vitaminas que le estimulen el apetito?”. Lo cierto es que, en nuestra formación como especialistas en pediatría, casi no se habla de este y otros asuntos de nutrición infantil, más allá de algunas charlas de las compañías fabricantes de leches y suplementos. Antes de estudiar una especialidad en nutrición, yo no sabía ni por donde empezar a resolver el enigma: “Doctor, mi hijo no quiere comer”. Este asunto parece estar en

el ambiente desde épocas inmemorables. Muchos de nosotros, crecimos así, con la insistencia y preocupación de mamá porque no queríamos comer, o por lo menos no lo que deberíamos. Paradójicamente con nuestros pacientes en el medio privado, en niveles socioeconómicos altos, donde la disponibilidad de alimentos no es un problema, los niños dejan de comer y las mamás entran en pánico. Empiezan los temores: “¿No tendrá lombrices?”, “Ha de estar anémico”, “Se va a quedar chaparro”, “Comparado con fulanito lo veo muy flaco”, “Cada vez que va a casa de mi mamá, me regaña porque no come”.



Lo cierto es que enseñamos a nuestros hijos a comer como aprendimos. Con las estrategias de negociación, obligación, incluso extorsión: la persecución con la cuchara, el avioncito, el buffet (te ofrezco un huevito, una quesadilla, unos Nuggets, o lo que sea con tal de que coma), “si te gusta y si te lo comes” le decía su papá a un amigo, “no te paras de aquí hasta que te lo acabes”. Yo recuerdo esconder el arroz abajo del bistec que masticaba eternamente como chicle sin poderlo tragar, esperando que la comida terminara o mi mamá se distrajera para poderle dar a mi amigo de 4 patas algo de mi plato.

Permítanme empezar a explicar esto con un ejercicio de antropología básica. Los seres humanos, aunque un poco más sofisticados, somos animales al fin y no nos extinguimos porque tenemos instintos de supervivencia: deseo sexual para la reproducción, sed para evitar deshidratarnos, sueño para dormir y no perder la razón, y hambre para no morir de inanición. Instintos todos catalizados por el placer y satisfacción que produce el sexo, comer, beber y dormir. Es entonces el hambre un recurso valiosísimo y delicadísimo, el motor que nos lleva a buscar el alimento (Rozin et al., 1976), motor que podemos “desvelar” como intentaré explicar más adelante.

Hay mecanismos bioquímicos y fisiológicos bien establecidos que detonan en nuestro sistema nervioso el impulso del hambre (Fasano et al., 2025). El detalle es que como animales sofisticados, también los procesos cognitivos superiores y

las emociones, interactúan en este asunto. Cito una publicación en una prestigiada revista de psicopatología: “La relación con los alimentos es un aspecto fundamental del desarrollo emocional de los bebés, y la alimentación puede ser una fuente de placer, seguridad y aprendizaje” La autora también señala que: “la presión, los castigos y los mensajes contradictorios pueden distorsionar la relación de los bebés con los alimentos, y pueden conducir a problemas de alimentación en el futuro” (Ferrer, 2022).

Todos conocemos el aumento dramático en los últimos 40 a 50 años de los trastornos de la conducta alimentaria. Sin embargo yo voy un poco más allá, les propongo la siguiente reflexión: ¿No sería tan dañino y hasta perverso presionar a comer a una persona con: chantajes, violencia, engaños, sobornos, sabores extremos, etc., como lo sería hacerlo con su sexualidad? Ya varios autores contemporáneos reconocidos como Elly Satter proponen que tanto el hambre, como la curiosidad corporal son competencias innatas. Forzar a un niño a comer (distorsión del apetito) es violar su autonomía corporal, similar a cómo se maneja la privacidad y el cuerpo en la educación sexual temprana (Satter, 2012).

Estamos hablando de lo mismo, instintos primitivos, pero con la complejidad del impacto que tienen en el desarrollo psicológico y emocional de los niños. Mas allá de eso, se habla de una relación que



Imagen: Unsplash

establecemos con los alimentos desde el momento mismo en que los probamos por primera vez. Es por eso tan, tan importante hacerlo bien.

Al iniciar la alimentación complementaria, casi nadie tiene problemas, el bebé hace lo que los cuidadores dicen. Se sienta a la hora que le toca, come, juega con la comida, obedece. Pero después del año pasan cuatro cosas muy relevantes:

1- Las curvas de crecimiento en peso y talla se aplanan dramáticamente y por lo tanto,

2- Lo mismo le sucede al requerimiento calórico por kg, es decir los niños comen casi la misma cantidad a los 12 que a los 18 meses (1000-1100 cal/día),

3- Los niños están en modo “explorador”, estrenan habilidades como caminar, jugar, descubrir, etc., comer no divierte tanto, se privilegia entonces jugar sobre comer y finalmente,

4- Algo pasa con los papás que son sumamente cuidadosos de no dar ningún alimento “chatarra” antes del año, después se liberan creyendo que, al ya poder comer de todo, en palabras de una mamá: “no come mugrero, solo cuando tenemos piñata”, y resulta que tiene 3 piñatas por semana. No creo necesario enfatizar en lo perjudicial que son los alimentos chatarra para sabotear lo poco que queda de apetito.

Veamos este ejemplo: Supongamos que yo acabo de comer, estoy satisfecho, los visito en su casa, ustedes me ofrecen de botana unas zanahorias con limón, brócoli con queso (que si me gusta), pero no tengo hambre. Seguramente les diré “no gracias”, pero si ponen en la mesita de centro una cajita de 20 nuggets calentitos de supuesto pollo cortesía de una cadena conocida de comida rápida, con salsa barbecue (que me encantan gracias a todos esos aditivos que los hacen irresistibles al paladar), ¡me los como todos!, aún sin hambre al calor de la plática.

De la misma manera los niños que son expuestos a alimentos que no son tan agradables al paladar, (que si les gustan o alguna vez aceptaron) sin hambre, simplemente dejarán de interesarles. Exactamente ahí empieza a “desvelarse el motor” de la alimentación, a distorsionarse la relación de los niños con los alimentos. “Antes le gustaba el brócoli, ahora ya lo hace a un lado en el plato”, “se comía las verduras y ahora me las esculca”. Y en nuestra desesperación aceleramos las distorsionadas estrategias que ya mencionamos para lograr que coman: “el avioncito”, “la persecución con la cuchara”, “el buffet”, etc. El niño termina comiendo “aunque sea” algo, por supuesto lo que le encanta, lo que acepta sin hambre.

**No, por favor, nunca debe obligarse o chantajearse a los niños sanos para que coman sin hambre.**

Tengo que agregar a este complejo asunto algo muy común, si el niño tiene carácter firme, es astuto, se mete a la guerra campal de opiniones de toda la familia, no se ponen de acuerdo y discuten en su presencia, entonces es una bomba atómica, un golpe de estado, el niño controla qué y cuánto come.

Los papás no deben abdicar en la responsabilidad de ser rectores y formadores de estos instintos primitivos o apetitos, así como lo hacen con el sueño y la sexualidad, deben hacerlo con la alimentación.

Entonces, ¿qué hacemos con el niño que no quiere comer o empieza con datos de alimentación selectiva? Aquí tienes 7 consejos desde mi formación profesional y experiencia de muchos años:

1- Descartar una condición o enfermedad que reduzca el apetito: condiciones infecciosas, cardiovasculares, renales, pulmonares, gastrointestinales, endócrinas o neoplásicas. Afortunadamente la mayoría son raras y nos dan algunos datos: caída del cabello, pérdida de peso inexplicable, síntomas infecciosos recurrentes, hemorragias, moretones, debilidad extrema, diarreas o vómitos, etc. Todo eso se descarta haciendo una buena historia clínica, exploración física y en algunos casos exámenes revisados por un médico especialista en pediatría y nutrición.

2- Descubrir el patrón del apetito: es un mito que los niños deben de comer 3, 4, 5 veces al día. Cada niño según su complexión, actividad física, etc., tiene un patrón diferente. No se trata de un desorden, sino de saber que algunos niños no comerán sus 3 comidas como tradicionalmente se espera, y está bien.

3- Evitar los alimentos sabotadores del hambre. Todos, pero especialmente algunos niños de "apetito frágil" serán mas susceptibles a tener poco apetito si comen algo, aunque parezca saludable (frutas, yogurts azucarados, barritas energéticas). Los "snacks" muchas veces les quitarán el hambre para llegar con ella a la siguiente comida. Es siempre preferible llegar con "mucho hambre" a una comida completa y balanceada.

4- Los 3 tiempos de las comidas: como en las bodas, si te sirven en orden equivocado o todo junto, empezamos con el brownie con nieve, comemos el filete y pellizcamos las guarniciones de verduras, por supuesto que la ensalada o sopa de verduras se quedará ahí. Presentar la comida en 3 tiempos los llevará a tener enfrente el plato menos atractivo y más saludable en presencia de más hambre.

5- Hacer una lista de alimentos: a) Incomibles (batalla perdida, ej. cebolla, nopales, etc.), b) Nutritivos tolerables (si se los comería con hambre), c) Nutritivos favoritos (típicamente el queso, frijoles, puré de papa, etc.), d) No nutritivos favoritos (ej. brownie con nieve, galletas, etc.). Los 3 tiempos deben estar armados así: b), c), d). El "a)" no debemos insistir, ya los probará más adelante.

6- Pónganse de acuerdo: incluso con la familia extendida, platicar expectativas, planear las comidas, hablar de nuestros "paradigmas", eso sí: nunca discutir frente al niño, nunca centrar la relación o la dinámica familiar, o hacer del asunto "no quiere comer" el gran tema en todos lados y a todas horas. Esto daña muchísimo.

7- Actividad física: está comprobado que los niños con actividad física frecuente, al practicar un deporte o simplemente salir a jugar al parque, regulan mejor su metabolismo, se desarrollan mejor y lo más relevante es que comen más de lo que realmente necesitan ("efecto J") (Beaulieu et al., 2018).

Hagamos de la comida de nuestras niñas y niños, un placer, nunca una obligación. Hacerlo así, seguramente los hará comer saludablemente hoy, les dará un crecimiento adecuado y tendrán una sana relación con los alimentos para toda la vida.



## Referencias

- Beaulieu, K., Hopkins, M., Blundell, J., & Finlayson, G. (2018). Homeostatic and non-homeostatic appetite control along the spectrum of physical activity levels: An updated perspective. *Physiology & behavior*, 192, 23-29. <https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1446396>
- Fasano, A. (2025). The physiology of hunger. *New England Journal of Medicine*, 392(4), 372-381. . <https://doi.org/10.1056/NEJMra2402679>
- Ferrer, A. M. (2022). La relación de los bebés con los alimentos: una perspectiva psicológica. *Revista de Psicopatología y Salud Mental del Niño y del Adolescente*, 25(2), 101-111
- Rozin, P. (1976). The swelection of foods by rats, humans, and other animals. In *Advances in the Study of Behavior* (Vol. 6, pp. 21-76). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-3454\(08\)60081-9](https://doi.org/10.1016/S0065-3454(08)60081-9)
- Satter, E. (2012). *Child of mine: Feeding with love and good sense*. Bull Publishing Company.

**Dr. Fabrizio Canabal Hermida**  
Hospital CHRISTUS MUGUERZA Sur, Departamento de Ciencias Aliadas de la Salud, Universidad de Monterrey.

Médico especialista en Pediatría, Medicina Crítica y Nutrición, Hospital CHRISTUS MUGUERZA Sur. 20 años de experiencia. Profesor de Fisiología y Patología de la Nutrición en el Departamento de Ciencias Aliadas de la Salud, Universidad de Monterrey.