



General | | Actualitzat el 01/01/2021 a les 14:52

5 raons per les quals una criatura no vol menjar

La Dra. Anna Estapé ens explica quins són els motius pels quals un infant pot perdre la gana

[inicicentrareport] Un dels motius més freqüents a la consulta d'un pediatra és el tema de l'alimentació. Quantes vegades haurem sentit la frase "**és que el meu nen o la meva nena menja poc**".

Sense cap mena de dubte és un tema que genera molta preocupació i angoixa a les famílies. Per aquest motiu, avui hem volgut repassar **5 raons per les quals una criatura pot no voler menjar**.

[GotaVerdaPle] **Presència d'una malaltia aguda.** És freqüent que les criatures perdin la gana en el context d'infeccions com refredats, gastroenteritis, amigdalitis o otitis, entre d'altres. Sol ser una pèrdua de gana recent i transitòria, i quan es resol el procés intercurrent, la gana torna. Davant d'una criatura que no té gana, el que sempre primer cal descartar és que no hi hagi cap signe d'alarma que pugui fer sospitar d'una malaltia. Alguns signes d'alarma serien la febre, les diarrees, els vòmits, el dolor abdominal, la tos...

[GotaVerdaPle] **Canvis en la rutina habitual.** Qualsevol canvi en la rutina habitual d'una criatura pot provocar alteracions puntuals en l'alimentació o també en el son. Això ho podem veure en el context de viatges, si hi ha hagut el naixement d'un germanet o germaneta o amb l'inici de l'escola o l'escola bressol. Les criatures són molt sensibles als canvis així que és normal que fins que s'adaptin a la nova situació puguin menjar menys.

[GotaVerdaPle] **Desequilibri entre les expectatives i el que realment necessita la criatura.** Hi ha criatures sanes amb un desenvolupament normal i un creixement correcte que mengen poc però el suficient per anar creixent dins les seves gràfiques de creixement. En aquests casos és habitual que mengin menys del que la família espera d'ells. En aquest cas cal revisar quines expectatives en relació a l'alimentació tenen els pares per ajustar-les a la realitat i fer un registre dietètic per comprovar que la ingesta sigui la adequada tan en relació a l'energia com en els nutrients.

[GotaVerdaPle] **Etales normals del creixement.** El creixement no és un procés lineal, les criatures aniran regulant la seva ingesta en funció de les seves necessitats. Per exemple, durant el primer any els nadons creixen molt ràpid i per tant ingereixen més quantitat d'aliments. Però a partir de l'any de vida aquest ritme es va fent més lent. A partir dels 2 anys el creixement va molt més a poc a poc, el nostre cos s'autoregula i s'adapta a les noves necessitats, pel que la criatura passa a menjar menys. És totalment fisiològic, com no necessita créixer tant com el primer any, tampoc necessita menjar tant. A més a més, a aquesta edat és més difícil que es mantinguin assentats a taula ja que tenen més interès pel món que els rodeja.

[GotaVerdaPle] **Excés d'ingesta d'aliments molt calòrics** però poc nutritius que desplacen la resta d'alimentació. Alguns exemples serien les galetes, els iogurts de sabors, els sucus envasats, els batuts, els dolços, les patates de bossa? Tots aquests són aliments poc saludables i de baixa qualitat nutricional. Un excés en la seva ingesta pot generar una falsa pèrdua de gana, ja que són aliments que sacien i que per tant desplacen la ingesta d'altres aliments saludables com la fruita o la verdura.

Recordeu, **cada criatura és diferent** i el seu interès en el menjar pot ser que vagi canviant amb el temps. I davant de qualsevol dubte, sempre és recomanable que consulteu al vostre



pediatre/a. [ficentrareport]

[enquestaregistre]