

## **ANSIEDAD ALIMENTARIA INFANTIL**

Se evidencia en la obsesión por los alimentos, pero existen razones emocionales que originan la necesidad en el niño por tener siempre algo en el estómago para calmar una carencia, que podría ser afectiva muchas veces. Si el niño termina de comer y quiere más, está pendiente de cuándo, cómo y cuánto se sirve y quiere anticiparse a repetir; es decir, la alimentación es el centro de atención de su vida, puede estar sufriendo de ansiedad por la comida.

Las causas de esta situación son muy diversas. Intervienen factores genéticos (antecedentes familiares), biológicos y aspectos de tipo afectivo, social y familiar; es decir, no hay una causa única, centro de control de nutrición y actividad física para niños.

Específicamente, entonces, los aspectos que condicionan este trastorno pueden ser la falta o el exceso de afecto, baja autoestima, placer al comer, malos hábitos de alimentación, cambios emocionales en su vida o falta de actividad física regular.

Estos son algunos errores frecuentes de los padres que pueden empeorar la ansiedad o generar más problemas en el pequeño:

- Decirle que está gordo.
- Prohibirle absolutamente todos los alimentos que le gustan.
- Dar los alimentos como premio o castigo.
- No explicarle por qué debe limitar su ingesta.
- Reaccionar impulsiva y agresivamente con regaños sin explicación.
- Esconder la comida.

Estas actitudes, hacen que el niño se esconda para comer, coma los residuos y restos de los platos de los demás, esconda la comida, saque dinero para comprar en el colegio e intercambie alimentos saludables por golosinas.

### **Alimentación para evitar la ansiedad**

Tener una buena alimentación significa consumir las vitaminas, minerales, grasas y líquidos que el cuerpo necesita para estar sano.

La alimentación para evitar al máximo la ansiedad por comer debe de ser rica en **carbohidratos complejos**, que proceden del arroz integral, las legumbres, los cereales integrales, las semillas o el pan integral y evitar en la misma medida los carbohidratos simples y los azúcares sencillos, que son los que al producirnos picos de insulina, provocan subidas de glucosa pero también bajadas ocasionando ansiedad por comer dulces muchas veces.

También debe de ser rica en **grasas saludables de tipo omega 3**, que se encuentran en las semillas, los frutos secos, el aceite de pescado o la soja, y evitar al máximo las grasas saturadas de las carnes, la comida procesada o la comida rápida.

### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

La **vitamina E** es muy importante en la dieta para poder regular la ansiedad y se deben de comer alimentos ricos en ella como los espárragos, las espinacas o las zanahorias entre otros. Lo mejor por supuesto es comerlos crudos.

Ingerir alimentos con **chromo**; en muchas ocasiones es la falta de cromo la que provoca más ansiedad por comer cosas dulces. Los alimentos que contienen cromo son las patatas, la levadura de cerveza, las manzanas, los pimientos verdes y el trigo integral.

La **vitamina C** ayuda a controlar la ansiedad por comer y los cítricos son alimentos que deberíamos de consumir a diario si tenemos ansiedad por la comida.

La fruta más recomendable para consumir y muy rica en vitamina C es el limón, que también es uno de los mejores antioxidantes que tenemos en la naturaleza.

Ingerir alimentos que aumenten los niveles de serotonina como pollo, pavo, pescado y huevos, tomar más leche y queso, además de tofu, soja y nueces, pero también algunos ricos en de triptófano, ácidos grasos omega 3, magnesio y zinc que nos ayuden a sintetizarla, como plátanos, legumbres, verduras y el germen de trigo que también son considerados antidepresivos naturales.

Limitar los azúcares refinados y los productos y alimentos que contengan gluten, estos podrían estar sobre estimulando (alterando) su sistema nervioso, así mismo evitar los alimentos que contengan cafeína (bebidas gaseosas como los refrescos) y los colorantes.

Evita preparar alimentos muy copiosos o condimentados. Si le encantan las frituras, mantenerlas en el menú semanal bajo algunas restricciones. Lo mejor es incluir nutrientes como las frutas o las verduras porque son más saludables y evitarán que engorde.

No limitar completamente la ingesta de dulces o bollerías. Si el problema de ansiedad está identificado, es mejor ir retirando progresivamente su consumo para no aumentar la ansiedad en el pequeño.

## **Tratamiento**

El primer paso para calmar la ansiedad es establecer rutinas de alimentación. Es decir, instituir horarios para comer, darle suficiente masticación a la comida (masticar un bocado de 10 a 15 veces) y dar alimentos fraccionados (tres comidas principales y dos refrigerios) para que no haya vaciamiento gástrico y evitar que coma entre horas.

Cuando haya mucha hambre, brindar alimentos como un plato de ensalada, tomar líquidos y comer frutas.

## **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Y dejar que el niño elija entre varias alternativas saludables. Asimismo, evitar la comida basura o golosinas en casa, refrescos y hábitos como comer en la habitación o frente al televisor.

Durante los cambios, explicarle al niño para qué y por qué se están haciendo, invitarlo a la preparación de alimentos, como si fuera un juego, siempre bajo supervisión de un adulto, e incluir al colegio en el proceso educativo.

También es fundamental implementar actividad física diaria, como esparcimiento y no como obligación, y limitar los hábitos sedentarios (computador, TV, videojuegos). Si el problema continúa, pida ayuda profesional, un nutricionista, psiquiatra o psicólogo infantil.

### **Recomendaciones:**

1. Piezas de fruta entre comidas. Cuando un niño sale con mucho hambre del colegio, no debemos darle galletas para entretenerle, ni donuts o bollos prefabricados, sino un bocadillo. Y si luego tienen hambre entre una comida y otra, es preferible que sacien su apetito con piezas de fruta. Entre una comida y otra no se deben dar galletas. Si el niño es especialmente comilón conviene enseñarle a comer, ofreciéndole alimentos sanos.

2. Agua para estar bien hidratados. Los niños tienen que estar muy bien hidratados y beber aproximadamente un litro y medio de agua al día. Cuando tenemos la boca bien salivada, y eso se consigue bebiendo agua, baja el nivel de ansiedad. Todos los niños deben estar bien hidratados, es fundamental, pero a estos niños que son especialmente ansiosos y que con motivo de esta ansiedad lo que quieren es comer más y más, es muy bueno darles agua.

3. Controlar el tiempo de comida. Algunos padres se quejan de que en las comidas o en las cenas sus hijos engullen la comida, comen demasiado rápido. Se considera que para comer un primero, un segundo plato y un postre, un niño puede tardar unos 40 minutos, es decir, el doble que un adulto. Los niños que son especialmente ansiosos necesitan que se les diga cuánto les tiene que durar cada plato.

### **Complementos alimenticios**

**Sarinerv (Lusodiete)**, contienen plantas para el tratamiento de la ansiedad como melisa, manzanilla y pasiflora que son aptas para niños y han demostrado alta seguridad incluso en tratamientos prolongados.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.