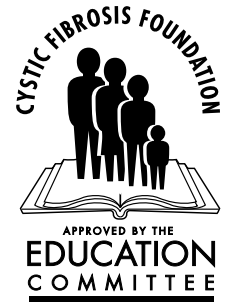


# Nutrición



## Para Su Hijo(a) con Fibrosis Quística que Empieza a Caminar (Uno a Tres Años)

Un niño o niña (niño) con fibrosis quística (FQ) que empieza a caminar necesita comer comidas y bocadillos nutritivos, al igual que cualquier otro niño de esa edad. El niño con FQ que empieza a caminar también necesita enzimas, vitaminas especiales y calorías adicionales para aumentar de peso, crecer y estar sano.

### ¿Cómo Se Afecta la Nutrición en la FQ?

La FQ es una enfermedad hereditaria crónica que afecta principalmente los pulmones y la digestión. En la FQ, el problema básico es un error en el intercambio de sal y agua en algunas células. Esto hace que el cuerpo produzca un moco espeso y pegajoso, que obstruye los pulmones y lleva a infecciones. El cuerpo necesita más calorías para combatir la infección. Este moco también puede evitar que las enzimas pancreáticas lleguen a los intestinos, para digerir y absorber los alimentos. Sin enzimas, puede ocurrir una mala digestión y mala absorción de la comida. Como consecuencia, las heces son voluminosas y grasosas y el crecimiento y aumento de peso de estos niños es más lento.

### ¿Qué Distingue a los Niños que Empiezan a Caminar?

Los niños que empiezan a caminar son activos, curiosos y quieren estar a cargo de la situación. Están aprendiendo a ser independientes, pero también requieren seguridad. Los niños con FQ que empiezan a caminar tienen un aspecto y una conducta iguales a los demás niños de su edad.

Aunque usted le daba de comer cuando era bebé, el niño que empieza a caminar ya no quiere su ayuda. El niño de esta edad también tiende a limitar la variedad de alimentos que come, en vez de probar alimentos distintos. Para que un niño acepte un alimento nuevo, se necesita tiempo y muchos intentos. Con frecuencia, un niño que empieza a caminar necesita ver muchas veces el alimento nuevo en la comida, antes de probarlo. Ellos observan cómo otras personas comen y prueban alimentos nuevos, por lo que es importante



que usted sea un buen ejemplo y también pruebe alimentos nuevos.

El tiempo de comida es más corto para un niño que empieza a caminar, en comparación con los niños mayores o los adultos. Ellos comen la mayoría de las calorías en los primeros 10-15 minutos. Su niño puede concentrarse en la comida por un período corto, pero no por mucho más.

Los niños pequeños deben ser vigilados mientras comen. Evite los alimentos que puedan atragantarlos, como por ejemplo pedazos de carne como perros calientes; frutas y vegetales crudos como manzanas, uvas, zanahorias y pasas; confites y dulces suaves o duros, y palomitas de maíz.

### Necesidades Alimenticias de los Niños a Esta Edad

**Calorías:** La mayoría de los niños que empiezan a caminar necesitan entre 1000 y 1300 calorías por día. Sin embargo, de esta edad con FQ puede requerir un 30% a 50% más de calorías, o sea, entre 1300 y 1900 calorías por día. Es importante recordar que es vital para toda la familia comer una dieta balanceada. Esta incluye productos lácteos; granos y almidones, frutas y vegetales y proteínas como carne, pollo,

pescado y huevos. Puesto que los niños que empiezan a caminar y que tienen FQ comen la misma cantidad que otros niños de la misma edad, debe agregarse más calorías a su dieta. El peso corporal más pesado parece tener una relación con mejor función de los pulmones. Haga todo lo posible por su hijo(a) proveyéndole comida rica en calorías. El peso corporal más pesado parece tener una relación con mejor función de los pulmones. Haga todo lo posible por su hijo(a) proveyéndole comida rica en calorías. Déles leche entera a tomar con cada comida. Puede agregar más calorías a la comida del niño con FQ sirviendo productos lácteos de leche entera (como queso tipo cabaña [cottage], yogurt y pudín) y agregando crema dulce al cereal, margarina o mantequilla a todo, y queso adicional a los guisos y pizzas.

Los niños que empiezan a caminar que tienen FQ pierden más sal cuando sudan, en comparación con los niños de la misma edad que no tienen FQ. Esta pérdida puede reponerse agregando sal a la comida del niño y planeando bocadillos que contienen sal, como biscochos.

### Alimentación con Sonda o por Tubo:

Además de las comidas ricas en calorías, los bocadillos y los suplementos nutricionales que se compran en los almacenes y farmacias, algunos niños requerirán de alimentación con sonda o por tubo para aumentar de peso y crecer.

### Las Comidas en la Guardería

Si su hijo o hija (hijo) asiste a una guardería, planea con el personal de la guardería las comidas y bocadillos ricos en calorías. Explíqueles por qué su hijo necesita calorías adicionales. Puede ser necesario que usted tenga que enviar alimentos ricos en calorías si no se puede cambiar el menú de la guardería. El personal de la guardería debe administrar las enzimas antes de cada comida y bocadillo, y deben reportarle a usted cualquier cambio en la defecación del niño.

### Ayude a Su Niño Pequeño a Tomar sus Enzimas y Vitaminas

Su dietista especializado en FQ (dietista de

# Nutrición • Para Su Hijo(a) con Fibrosis Quística que Empieza a Caminar

FQ o médico especialista en FQ puede indicarle el tipo y cantidad de enzimas que necesita su hijo. La dosis de enzimas depende del peso, la cantidad de comida, su función intestinal, su crecimiento y su aumento de peso. Si toma muy pocas enzimas, las heces pueden ser muy grasosas y abundantes, y el niño puede aumentar lentamente de peso, a pesar de comer muchas calorías.



Si toma demasiadas enzimas, puede causar dolor de estómago y obstrucción intestinal. Es vital que la dosis de enzimas se ajuste a las necesidades de su niño, con la ayuda de su dietista de FQ o médico especialista en FQ. No cambie la dosis de enzimas sin consultar con su dietista de FQ o su médico especialista en FQ.

Los niños que empiezan a caminar no siempre quieren alimentos o medicinas nuevas, como las enzimas. Las enzimas vienen en cápsulas, en forma de gránulos diminutos. Puesto que los niños a esta edad no pueden tragar cápsulas, abra la cápsula y mezcle los gránulos con una cantidad pequeña de comida ácida, como puré de manzana o frutas. Use una cuchara para darle a su niño los gránulos mezclados con el puré, antes de cada comida o bocadillo. Para niños que no quieran tomar medicinas mezcladas con alimentos pueden tragarse los gránulos por sí solos, usando una cuchara o una copa medicinal antes de las comidas o bocadillos.

Las enzimas no deben masticarse ni triturarse. No mezcle las enzimas con el alimento antes de tiempo; espere justo antes de la comida para mezclarlas.

Si su niño rehúsa las enzimas, intente darle algunas elecciones y cierto control. Deje que el niño abra la cápsula y vierta los gránulos. Deje que escoja el alimento y lo mezcle con los gránulos. Algunos niños rehúsan comer si les exigen tomar las enzimas. Dele una o dos comidas sin enzimas y luego intente usarlas otra vez. Converse con su dietista de FQ o médico especialista en FQ si su niño rehúsa tomar sus enzimas.

Cuando la grasa no se absorbe, tampoco se absorben las vitaminas solubles en grasa. Su niño que empieza a caminar podría necesitar una receta para obtener multivitaminas

especiales que contienen formas más fácilmente absorbibles de vitaminas A, D, E y K. Algunos niños rehúsan tomar directamente las multivitaminas líquidas, pero aceptan tomarlas con una cantidad pequeña de jugo o alimentos. Los niños de más edad pueden tomar las multivitaminas masticables.

## Alimentos Ricos en Calorías que Pueden Comerse con los Dedos:

- Macarrones con salsa Alfredo (con mantequilla, crema y queso)
- Queso de leche entera rallado (como cheddar, Monterey Jack, Americano)
- Galletas saladas con queso o mantequilla de maní (cacahuete)
- Bollitos dulces
- Panqueques, tortas de harina o gofres (waffles)
- Aguacate (palta) en rebanadas
- Vegetales cocidos con mantequilla y queso
- Huevos revueltos con crema y queso
- Emparedado de atún o huevo con mayonesa
- Pescado empanizado en trozos o palitos



## Alimentos Espesos Ricos en Calorías Para Comer con Cuchara:

- Puré de manzana mezclado con crema
- Helados
- Cereal cocido con crema, mantequilla y azúcar moreno
- Queso tipo cabaña (cottage) o yogurt, ambos de leche entera
- Pudín hecho con leche entera y crema
- Papas en puré con mantequilla, salsa de carne y natilla
- Sopas cremosas espesas (como crema de papa, queso y brócoli)
- Aguacate (palta) en puré
- Frijoles (porotos) refritos

©2006 Cystic Fibrosis Foundation

Si tiene alguna pregunta sobre la nutrición para el niño que empieza a caminar y que tiene fibrosis quística, o cualquier otro aspecto de la atención de FQ, comuníquese con su dietista especializado en FQ o médico especialista en FQ

NOMBRE DEL DIETISTA

NÚMERO DE TELÉFONO

NOMBRE DEL MÉDICO ESPECIALISTA EN FQ

NÚMERO DE TELÉFONO

### Autoras:

Susan Casey, B.S., R.N.  
Dietista Clínica Pediátrica  
Hospital y Centro Médico Regional para Niños  
Seattle, WA

Judy Fulton, R.D.  
Nutrióloga/Dietista de FQ  
Hospital de Niños de Pittsburgh  
Pittsburgh, PA

Elisabeth Luder, Ph.D., R.D.  
Profesora Asociada  
Escuela de Medicina Mt. Sinai  
New York, NY

Karen Maguiness, M.S., R.D., C.S.P.  
Dietista de Pediatría Pulmonar  
Hospital Riley para Niños  
Indianápolis, IN

Annie McKenna, M.S., R.D., C.S.P.  
Nutricionista  
Atención de la Salud de Niños de Atlanta  
Atlanta, GA

Leslie Hazle, M.S., R.N., C.P.N.  
Directora de Recursos de Pacientes  
Cystic Fibrosis Foundation  
(Fundación de Fibrosis Quística)  
Bethesda, MD

*Esta hoja informativa fue revisada favorablemente por el Grupo de Práctica de la Nutrición Pediátrica de la American Dietetic Association (Asociación Americana de Dietética).*