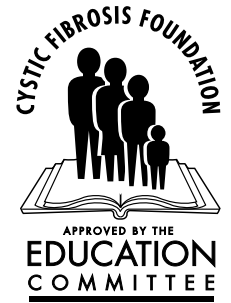


# Nutrition



## Para Su Hijo(a) con Fibrosis Quística (Cuatro a Siete Años)

Su hijo(a) ya no es un bebé y está aprendiendo y creciendo en muchas áreas, como la alimentación. Los niños con edades entre los cuatro y siete años han mejorado su habilidad para masticar, tragar, y usar utensilios al comer. Los niños con fibrosis quística (FQ) que están en estas edades se desarrollan y actúan como los niños sin FQ, pero tienen necesidades alimenticias que son mayores. Necesitan más calorías, sal y necesitan enzimas para digerir y absorber las vitaminas.

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

La FQ es una enfermedad hereditaria crónica que afecta principalmente los pulmones y la digestión. En 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 produce infecciones. El cuerpo necesita más calorías para combatir la infección. Este moco también puede impedir que las enzimas pancreáticas lleguen a los intestinos, para digerir y absorber los alimentos. Sin enzimas, puede producirse una mala digestión y mala absorción de la comida. Como consecuencia, las heces son voluminosas y grasosas y los niños crecen y aumentan de peso más lentamente.

### ¿Qué Distingue a los Niños Entre los Cuatro y los Siete Años de Edad?

Los niños con edades entre cuatro y siete años aprenden observando a su familia, sus padres, sus maestros y sus amigos. Les gusta ser independientes pero necesitan límites y estructura en muchos sentidos, así como también en la nutrición. Planee las comidas y los refrigerios. Si su niño o niña come todo el día, no tendrá hambre a la hora de las comidas. Deje que su hijo(a) tenga algún control sobre lo que come. No le obligue a comer ni le presione a que pruebe alimentos nuevos. Ponga el ejemplo y sea



usted quien pruebe los alimentos nuevos. Establezca reglas claras para el comportamiento de su hijo durante las comidas.

### ¿Qué Necesitan los Niños Entre los Cuatro y los Siete Años de Edad?

**Calorías:** Un niño con FQ, puede requerir entre 2000 y 2800 calorías por día. Es importante recordar que es vital para toda la familia tener una dieta balanceada. Esta incluye productos lácteos; granos y almidones; frutas y vegetales y proteínas como carne, pollo, pescado, huevos y mantequilla de maní (cacaahuates). Los niños con FQ entre los cuatro y siete años comerán la misma cantidad que otros niños de estas edades, sin embargo deben agregarseles más calorías. Un peso corporal más pesado parece tener una relación con mejor función de los pulmones. Haga todo lo posible para asegurar que su niño come comida rica en calorías. Por ejemplo, déles leche entera con cada comida. Los productos lácteos de leche entera (como queso tipo cottage, yogurt y pudín), crema en el cereal, margarina o mantequilla con todo y queso adicional en los guisos (o caserolas) y pizzas agregan más calorías a la comida del niño con FQ.

**Suplementos de vitaminas:** Estos son cruciales, debido a la mala absorción de vitaminas que caracteriza a la FQ. Los suplementos de vitaminas ayudan a complementar las necesidades alimenticias de su niño(a) y previenen la carencia de vitaminas, especialmente aquellas que se disuelven en grasas, como son las vitaminas A, D, E y K. Su dietista especializado en FQ (dietista de FQ) o médico especialista en FQ le ayudará a encontrar la dosis y el tipo de suplementos apropiados para su niño.

**Enzimas:** Su dietista de FQ o médico especialista en FQ también le ayudarán a decidir el tipo y cantidad de enzimas que necesita su hijo(a). La dosis de enzimas depende del peso, la cantidad de comida, la función intestinal, el crecimiento y el aumento de peso. No cambie la dosis de enzimas sin consultar con su dietista de FQ o médico especialista en FQ.

**Sal:** Los niños con FQ pierden más sal cuando sudan, en comparación con los niños que no tienen FQ. Esta sal puede reponerse agregando sal a la comida del niño y planeando bocadillos, como bizcochos, que contienen sal. Los líquidos son también de suma importancia durante el ejercicio.



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

**Observe cuidadosamente:** Los niños deben vigilarse mientras comen. Evite los alimentos que puedan atragantar al niño, como pedazos de carne, nueces, frutas y vegetales crudos como manzanas, uvas y zanahorias, confites y dulces suaves o duros, palomitas de maíz, salchichas (hot dogs) y pasas.

## Las Comidas Fuera de Casa

Su hijo(a) consumirá algunas de sus comidas en otras casas, en la escuela o la guardería. Enseñe a las personas encargadas para que sepan cuándo y cómo administrar las enzimas y a planear alimentos y bocadillos ricos en calorías. Su hijo debe tomar enzimas antes de todas las comidas y bocadillos. Envíe las enzimas a la escuela o guardería con las indicaciones apropiadas por escrito. Consulte a su dietista de FQ o médico especialista en FQ para que le ayude con la papelería apropiada.

En estas edades, la mayoría de los niños todavía necesitan en abrir las cápsulas de enzimas en mezclar los gránulos con los alimentos. Todavía necesitan supervisión y ayuda con las enzimas por unos cuantos años más.



Para las comidas fuera de casa, usted puede ayudar enviando las enzimas y los alimentos ácidos (como puré de manzana o de otras frutas) para combinar las enzimas, las cuales deben injerirse justo antes de comer, no antes.

Su dietista de FQ o médico especialista en FQ también pueden trabajar con la guardería o escuela para facilitar a su niño el uso de los servicios sanitarios cuando lo necesite, sin tener que avergonzarse o aguantarse.

## ¿Cómo Satisfacer las Necesidades de Calorías de Su Niño?

Las familias deben planear un único "menú" para toda la familia en cada comida, y así no tener que preparar comidas especiales para el niño con FQ. Su dietista de FQ le ayudará a cambiar las comidas actuales de su familia para agregar más calorías al plato del niño con FQ. También hay algunos productos que pueden comprarse en los supermercados o almacenes que ayudan al niño(a) con FQ a aumentar de peso. Pueden agregarse estos productos a los bocadillos o comidas.

## Alimentos que Aumentan la Cantidad de Calorías:

- **Leche entera, queso, mantequilla, margarina o aceite.** Agréguelos a las sopas, cereales calientes, arroz, papas, pastas o vegetales.
- **Mantequilla de maní (cacahuates).** Usarla con pan o galletas. Agregue a los helados o a batidos.
- **Helados o yogurt de leche entera.** Uselos para hacer batidos.
- **Aderezos para ensalada o mayonesa (que no sea la variedad baja en calorías).** Usarlos con emparedados o galletas. Mézclelos con carnes, pollo, huevos y pescado.
- **Crema entera o mezclada con leche.** Agregue a las sopas, guisos o caserolas, mezclas para relleno y en pudines. Agregue al cereal. Use la crema batida con bebidas de chocolate, pudines y gelatina.
- **Queso crema.** Úntelo al pan, bollitos y galletas saladas. Úselo para hacer salsas y dip.
- **Natilla, nata, crema agria.** Agréguela a las papas, macarrones y queso, sopas cremosas y guisos.
- **Leche en polvo.** Agréguela a la leche normal y a las bebidas con leche. Úsela en guisos o caserolas, carne molida, pudines y flanes.



Si tiene alguna pregunta sobre la nutrición para su hijo(a) con fibrosis quística o cualquier otro aspecto de la atención de la FQ, comuníquese con su dietista de 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.  
Dietista y Nutricionista Especialista en 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 Pediátrica 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).*

©2006 Cystic Fibrosis Foundation