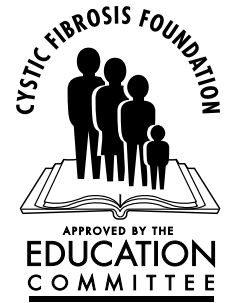


Nutrición



Cómo propiciar una buena alimentación

Para la gente con fibrosis quística (FQ), es muy importante tener una buena nutrición. Sin embargo, puede ser difícil lograr que los niños coman bien. Afortunadamente, hay algunas cosas que los padres y las personas que los atienden pueden hacer para ayudar a los niños a que coman bien y se mantengan sanos.

Planee bien

Comer tres comidas y tres bocadillos programados todos los días, más o menos a la misma hora todos los días. Esto permite que los niños tengan suficiente tiempo para que les dé hambre entre las comidas y los bocadillos y aumenta la probabilidad de que coman más y prueben alimentos nuevos.

Antes de empezar una comida o un bocadillo, haga todo lo posible para que todos los alimentos estén listos. Esto le ayudará a usted a estar disponible durante las horas de las comidas, para pasar el tiempo con su hija o hijo y darle mucha atención y estímulo por comer.

Reducir las distracciones (en la mesa, no tenga juguetes, televisión, juegos de video o de mano, libros, aparatos portátiles de música, etc. que distraigan al niño).

No prepare comidas totalmente separadas para los distintos miembros de la familia. Planee un menú para toda la familia. Sin embargo, asegúrese de hacer los ajustes necesarios para asegurar que su hijo o hija con FQ coma comidas con muchas calorías y energía.

Estructure las horas de las comidas

Hágale saber a su hijo cuándo es hora de comer. Afírmelo con un tono de firmeza. Diga: "Es hora de desayunar", en vez de preguntarle "¿Quieres desayunar ahora?"

No le ruegue a su niña o niño para que coma ni le castigue si no come. Los niños hacen lo que sea para lograr la atención de



sus padres. Si obtienen la atención por no comer, entonces seguirán sin comer. Si su hijo no quiere comer, ignórelo y converse con los demás en la mesa.

Siéntese cerca de sus hijos y tenga un contacto visual directo con ellos.

Modele un buen comportamiento alimentario para su hijo. Al sentarse en la mesa y mostrar una actitud positiva hacia la alimentación y a probar alimentos nuevos, usted está dándole un buen ejemplo a su hijo o hija.

Alabe a sus hijos cuando están comiendo bien. Si captan su atención cuando comen, van a comer más. Alabe aun los pequeños pasos, como comer pequeños bocados y tragarlos. Asegúrese de alabarlos rápidamente cuando comen después de que usted les ha estado ignorando por no comer.

Limite el tiempo de las comidas a alrededor de 20 minutos. Cuando haya terminado la comida, retire los platos de sus hijos (aunque no hayan comido mucho) y no les ofrezca más comida hasta la próxima comida o bocadillo programado.

Premie a su hijo o hija por su buen comportamiento a la hora de comer. Si su hijo o hija come bien, prémiele con algo que no sea comida (por ejemplo, ver un video, un rato especial con usted) después de la comida. Pregúntele a la nutricionista o enfermera, el trabajador social o psicólogo de su centro para obtener más ideas para desarrollar un sistema de premios.

Brinde opciones

No trate de engañar a su hijo escondiendo los alimentos nuevos o que no le gustan en los alimentos que sí le gustan. Por ejemplo, no trate de esconder las vainitas en el puré de papa. Su niño perderá la confianza en usted y podría dejar de comer los alimentos que sí le gustan.

Deje que los niños pequeños elijan si quieren abrir sus cápsulas de enzimas o prefieren que usted lo haga.

Deje que los niños mayores elijan si desean un batido o un emparedado de mantequilla de maní como bocadillo.

Deje que su hijo o hija escoja entre dos ingredientes con mucha energía y muchas calorías para agregar a los alimentos (por ejemplo, más queso o más mantequilla).



Nutrición • Para Su Hijo(a) con Fibrosis Quística



Aunque su hijo decida no probar un alimento nuevo, siga ofreciéndoselo. A veces se requiere 10 a 15 "exposiciones" a los alimentos nuevos antes de que los niños estén dispuestos a probarlos.

Emociones y actitudes

Trate de no preocuparse si termina una comida y su niño no ha comido mucho. Si usted se apega al esquema de tres comidas y tres bocadillos, él o ella eventualmente tendrá hambre. Si usted está tranquilo(a) y es firme en cuanto a la alimentación, su hijo o hija probablemente asumirá una actitud igual.



Tenga una conversación tranquila con su hija o hijo con respecto a la importancia de comer en forma sana, en algún momento distinto al de las comidas o las visitas a la clínica. Asegúrese que él o ella comprenda, según su

edad, las razones por las cuales es importante que coma alimentos con mucha energía y muchas calorías.

Déle la oportunidad a su hija o hijo para que exprese sus sentimientos con respecto a tener FQ y tener que comer mucho.

Comuníquese a su hija o hijo que usted entienda sus frustraciones. Cuando los niños pueden expresar sus sentimientos en palabras, es menor su necesidad de rebelarse y dejar de comer.

Converse frecuentemente con la nutricionista, enfermera, trabajador social y/o psicólogo en su centro de atención de la FQ para recibir el apoyo y las sugerencias.

Converse frecuentemente con la nutricionista, enfermera, trabajador social y/o psicólogo para que le refieran a otro padre de familia de un niño o niña con FQ que tuvo que esforzarse mucho para superar los retos en la alimentación.

©2006 Cystic Fibrosis Foundation

Si usted tiene alguna pregunta sobre "Nutrición: Cómo propiciar una buena alimentación", o si necesita recursos adicionales sobre este tema, llame a su nutricionista, enfermera, trabajador social y/o psicólogo. Si tiene preguntas sobre cualquier aspecto de la atención de la FQ, llame a su proveedor de atención de la FQ.

Es muy importante que cumpla con sus visitas regulares a su centro de atención de la FQ. Esto le ayudará a los trabajadores de la atención de la FQ para que den seguimiento a la salud, el crecimiento y las necesidades nutricionales de su hijo o hija.

NOMBRE DE LA DIETISTA

NÚMERO DE TELÉFONO

NOMBRE DEL PROVEEDOR DE LA ATENCIÓN

NÚMERO DE TELÉFONO

Autoras:

Susan Casey, B.S., R.D.
Nutricionista Clínica Pediátrica
Hospital de Niños y Centro Médico
Regional
Seattle, WA

Susan Horky, L.C.S.W.
Trabajadora Social Clínica
Universidad de Florida
Gainesville, FL

Bonnie McIntosh, Ph.D.
Psicóloga de Planta
Centro Médico del Hospital de
Niños de Cincinnati
Cincinnati, OH

Esta hoja fue revisada favorablemente por el Grupo de Nutrición Pediátrica de la Asociación Americana de Nutricionistas.