

Recomendaciones generales para el paciente y la familia para cada patología

Silvia Meavilla Olivas¹, Mercedes Murray Hurtado²

¹Pediatra. Servicio de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición. Hospital Sant Joan de Dèu. Barcelona.

²Pediatra. Sección de Nutrición y Errores Innatos del Metabolismo. Complejo Hospitalario Universitario de Canarias. Santa Cruz de Tenerife

RECOMENDACIONES PARA NIÑOS CON POCO APETITO

Para niños que consumen calorías insuficientes, se podrán mejorar los aportes mediante los siguientes consejos:

- Aumentar el aporte de nutrientes mediante:
 - Suplementar calorías con alimentos naturales: se suelen utilizar alimentos que supongan pequeño volumen, pero una alta densidad calórica como, por ejemplo, frutos secos molidos, aguacate, queso rallado, cereales en polvo, semillas enteras o molidas, hummus, pasta de sésamo, crema de cacahuete natural, nata líquida, leche en polvo, legumbres trituradas, etc.; se pueden consultar consejos al respecto en el siguiente documento de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica: <https://www.seghnp.org/familias/enriquecimiento-natural-de-dieta>
 - En algunos casos esto no será suficiente y habrá que recurrir a suplementos de fórmulas de nutrición enteral pautados por un profesional de la salud: suplementos de 100-300 kcal, ofrecidos preferiblemente al final del día o fraccionados tras las comidas.
 - Si la dieta es poco variada su pediatra/dietista deberá valorar la necesidad de un suplemento multivitamínico, o si hay evidencia de un déficit concreto habrá que hacer una suplementación única.
- Realizar incrementos calóricos pequeños, poco a poco.
- Favorecer el establecimiento de ciclos de hambre-saciedad, evitando el picoteo entre horas y el consumo excesivo de líquidos que puedan generar una falsa sensación de “estar lleno”.