

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 ALIMENTACIÓN SELECTIVA

- **Expectativas realistas:** hay que saber cuáles son las raciones de los distintos grupos de alimentos para la edad del niño, de manera que no intentemos forzar al niño a comer más de lo que realmente necesita. Para ello son muy útiles, por ejemplo, las guías de alimentación de las diferentes comunidades autónomas. Consulte a su pediatra/dietista.
- **Comenzar por lo ya aceptado:** comenzar con un alimento que esté muy cerca de un alimento ya aceptado, que se parezca a ese alimento bien por la textura, el color, la forma, etc. Seleccionar un único alimento nuevo a incorporar cada vez.
- **Exposición repetida:** para que un niño acepte un nuevo alimento en su dieta habitual, debe tener previamente unas 15 experiencias positivas con él para aceptarlo en la dieta habitual (ver anexo Exposición gradual a un alimento).
- **Preparación previa a la degustación:** se recomienda una exposición gradual al alimento según la ansiedad del niño frente al alimento. El punto de partida de la exposición dependerá de cada niño.
- **Recompensa no alimentaria:** aumenta la aceptación del nuevo alimento. La recompensa debe ser motivadora y deseable para el niño, y se debe poder conseguir a corto plazo, para que el niño relacione de forma directa el logro con la recompensa, y mantenga la motivación. Ejemplo: calcomanías, puntos para hacer una actividad en familia, etc.
- **Enfoque positivo:** los alimentos resaltados positivamente tienen más probabilidades de ser aceptados. Probar entornos diferentes, y a la hora de hablar con el niño ante una exposición que no ha funcionado, animarlo recordando los pasos que ya ha dado, y que quizás en unos días lo logre. Siempre reforzando positivamente.
- **Asociación de sabor positivo:** combinar alimentos no deseados con sabores conocidos para facilitar su aceptación. Ejemplo: endulzar un alimento que de forma natural no es dulce, y progresivamente ir retirando el aditivo. Esto no se debe hacer para ocultar el alimento objetivo, ya que puede generar falta de confianza y aumento de la ansiedad del niño si lo descubre.
- **Promoción del apetito:** favorecer el ejercicio diario, limitar las bebidas calóricas o gaseosas y limitar el consumo de leche de vaca a menos de 600 ml por día. Estructura clara de comidas, y una o dos meriendas por día dependiendo de la edad del niño, evitando el picoteo entre horas.
- **Evitar la negatividad:** la presión de los padres para comer se asocia con una mayor neofobia alimentaria (miedo a alimentos nuevos) y una disminución del disfrute de la comida.
- **Modelado de los padres:** el que los padres coman habitualmente los alimentos objetivo y los comenten positivamente se asocia con una mayor cantidad de ingesta por parte de los niños. Es difícil que un niño acepte un alimento que su entorno rechaza abiertamente o no consume con regularidad.
- **Experiencias sociales con los alimentos:** los niños comen más alimentos objetivo cuando las personas a su alrededor comen estos alimentos. El impacto aumenta cuando hay más personas involucradas en la comida, que el niño conoce bien y admira, y además están hablando positivamente del alimento o de la experiencia.
- **Centrarse en metas a largo plazo.**
- **Consistencia:** todo este proceso requiere un gran esfuerzo mantenido y compromiso por parte de los padres y el entorno del niño. El cambio puede ser lento, y las expectativas deben establecerse de manera realista para mantener la motivación.