

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

EXPOSICIÓN GRADUAL A UN ALIMENTO EN UN NIÑO SELECTIVO

La exposición gradual puede durar meses. Cada niño empezará en un punto diferente, dependiendo de su situación. Elegiremos un alimento e iremos exponiendo al niño de forma progresiva, hasta que sea capaz de tocarlo, metérselo a la boca, y finalmente comerlo.

El proceso completo con cada alimento consistiría en pasos sucesivos:

- Ir al supermercado a comprar el alimento concreto que queramos introducir, ver los diferentes tipos, y elegir uno.
 - Jugar y explorar el alimento en el domicilio.
 - Ayudar a los cuidadores a cocinar el alimento.
 - Tocar/jugar con el alimento cocinado (si es un alimento que haya que cocinar para su ingesta).
 - Poner el alimento en la mesa sin servirlo al niño. Él estará sentado con el resto de los miembros de la familia y observará cómo cada uno disfruta de su plato con el alimento que queremos introducir.
 - Poner un plato con el alimento separado de la comida del niño, pero cerca de su plato.
 - Ir moviendo el plato con el alimento cada vez más cerca de su plato.
- Poner un trocito del alimento en su plato, separado, sin que toque otros alimentos, no para que se lo coma, solo para que lo vea allí.
 - Animar a oler el alimento.
 - Animar a tocar el alimento con los labios.
 - Intentar chuparlo.
 - Poner el alimento en la boca.
 - Morderlo.
 - Masticar y tragar un trozo del alimento.
 - Aumento gradual de la cantidad del alimento, hasta llegar a una ración normal.

PÁGINAS DE INTERÉS

Guías de alimentación saludable:

- https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/O2Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf
- https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/primera-infancia/
- <https://www.programapipo.com/menus-saludables/informe-faros-10-guia-alimentacion-infantil-saludable-equilibrada.pdf>

-
- Bialek-Dratwa A, Szymanska D, Grajek M, Krupa-Kotara K, Szczepanska E, Kowalski O. ARFID-Strategies for dietary management in children. *Nutrients*. 2022; 14: 1739.
 - Harris G, Shea E. Food refusal and avoidant eating in children, including those with autism spectrum conditions. A practical guide for parents and professionals. London: Jessica Kingsley Publishers; 2018.
 - Kerzner B, Milano K, McLean W, Berall G, Stuart S, Chatoor I. A practical approach to Classifying and managing feeding difficulties. *Pediatrics*. 2015; 135: 344-53.
 - Levene IR, Williams A. Fifteen-minute consultation: the healthy child: "My child is a fussy eater". *Arch Dis Child Educ Pract Ed*. 2018; 103(2): 71-8.
 - Milano K, Chatoor I, Kerzner B. A functional approach to feeding difficulties in children. *Curr Gastroenterol Rep*. 2019; 21: 51-9.
 - Seetharaman S, Fields EL. Avoidant and restrictive food intake disorder. *Pediatr Rev*. 2020; 41(12): 613-22.
 - Thomas JJ, Lawson EA, Micali N, Misra M, Deckersbach T, Eddy KT. Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder: A Three-Dimensional model of neurobiology with implications for etiology and treatment. *Curr Psychiatry Rep*. 2017; 19(8): 54.