

NUTRICION EN EL NIÑO CON FIBROSIS QUISTICA DE 1 A 4 AÑOS



Un niño de esta edad con Fibrosis quística necesita comer alimentos nutritivos y snack como cualquier otro niño de la misma edad para crecer sano

¿Cómo afecta la fibrosis quística la nutrición?

La FQ es una enfermedad crónica, hereditaria que afecta principalmente los pulmones y la digestión. El problema básico es un error en el intercambio de sal y agua en las células esto causa que las secreciones del cuerpo son más espesa, pegajosas de lo normal. A nivel pulmonar, tapan los bronquios y estos se infectan. El cuerpo necesita más calorías para combatir la infección.

Este moco más espeso también se encuentra en el aparato digestivo, en particular en el páncreas, el jugo del páncreas que contiene las enzimas para digerir los alimentos, al ser espeso no llega al intestino. Sin el jugo pancreático con sus enzimas se produce mala digestión y mala absorción de los alimentos.

Esto causa que los movimientos intestinales sean más abundantes, malolientes con grasa y a veces alimentos sin digerir, llevando a un pobre crecimiento y escasa ganancia de peso.

¿Que hace diferente a un niño de esta edad?

El niño de 1 a 4 años es activo, curioso y está muy interesado en jugar y en todo lo que le rodea. Quiere ser independiente pero necesita también sentirse seguro.

Aunque las mamás quieren darles todavía de comer ellos no quieren que los ayuden. A parte tienen a limitar la variedad de alimentos que les gusta comer y rechazan todo alimento nuevo que se le quiere ofrecer.

Esto convierte el momento de la comida a veces en una verdadera lucha. A menudo necesita que se les ofrezca un nuevo alimento varias veces hasta que lo aceptan. Los niños deben ver que otras personas comen esos alimentos como un buen modelo para hacerlo ellos mismos.

El tiempo de la comida debe ser más corto que para niños mayores o adultos. La mayoría de las calorías son comidas en los primeros 10 a 15 minutos.

El niño de esta edad debe ser controlado cuando come, y se debe evitar alimentos grandes que pueden provocarle ahogos.

Necesidades nutricionales

Calorías: A esta edad necesitan aproximadamente 1000 a 1300 calorías diarias. Sin embargo un niño con FQ puede necesitar 30 a 50 % más calorías o sea entre 1300 y 1900 calorías diarias.

Es importante recordar que una dieta balanceada es vital para toda la familia. Esta dieta balanceada incluye lácteos, cereales, frutas, verduras y proteínas como carne, pollo, pescado y huevo.

Dado que a esta edad no comen un volumen muy grande, se les debe adicionar calorías.

Al niño con FQ se le debe dar a tomar leche entera en cada comida o productos lácteos (queso cottage, yogurt, postres) y adicionar crema, cereal, margarina o mantequilla en todas las comida, queso extra en las pastas o pizza.

El niño con FQ necesita mas sal porque pierde sal por el sudor. Agregar sal a los alimentos y ofrecer snack salados, como pretzel

Tubo de alimentación:

A pesar de las comidas altas en calorías y suplementos nutricionales algunos niños necesitan tubos nasos gástricos para ganar peso.

Ayudando a su niño a tomar enzimas y vitaminas

Las enzimas que el niño tiene indicadas están basadas en su peso, en la cantidad que come, en sus movimientos intestinales y ganancia de peso.

Tomar pocas enzimas puede causar más movimientos intestinales, abundantes y con grasa y esto a su vez causar dolor abdominal, y poco crecimiento.

Tomar demasiada cantidad de enzimas también puede causar dolor abdominal y obstrucción intestinal.

Los niños no siempre quieren tomar las enzimas y medicinas en general. A esta edad todavía no pueden tragar las capsulas enteras y por ello deben ser abiertas y ofrecidas con cuchara y algún alimento o jugo de frutas. no deben masticar los gránulos, pues ya no actúan

Al tener dificultad para absorber las grasa también hay problemas con las absorción de vitaminas sobre todo vit. A, D E., y K

Alimentos ricos en calorías para comer con las manos

- pastas con Salsa tipo Alfredo (mantequilla, crema y queso)
- Tostadas con queso o mantequilla de cacahuete.
- Muffins o quekitos.
- Waffle o panqueques.
- Vegetales blandos cocinados con crema y queso.
- Sándwich de atún o huevo con mayonesa.
- Tiras de pollo empanizado o pescado en tiras empanizados (sin espinas)

Alimentos ricos en calorías para comer con cuchara

- Puré de manzana con crema
- helado o nieve de crema
- Cereal cocido (avena por Ej.) con leche crema, mantequilla y azúcar morena
- Yogurt de leche entera.
- Postrecitos o atole preparados con leche entera.
- Sopas cremas como la de brócoli, queso
- frijoles refritos.