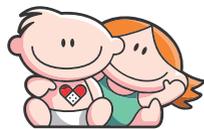


Hospital de Pediatría
Garrahan



Hospital de Pediatría
Garrahan

Equipo interdisciplinario para el abordaje de los trastornos de la deglución y la conducta alimentaria

📍 Combate de los Pozos 1881
(C1245AAM) C.A.B.A.
República Argentina

✉ clinicadealimentacion@gmail.com

🌐 www.garrahan.gov.ar

Esta publicación es un aporte para la comunidad e instituciones de salud editada por:

Fundación Garrahan
30 AÑOS

☎ (+54 11) 4941-1333 / 4941-1276

✉ info@fhg.org.ar

f /FundacionGarrahan

🐦 @FundGarrahan



¡A COMER!

Clínica interdisciplinaria para evaluación y seguimiento de los trastornos de la deglución y conducta alimentaria.

Información y pautas para las familias.

www.garrahan.gov.ar

01.

INTRODUCCIÓN

Somos un Equipo Interdisciplinario conformado por diferentes especialidades (Pediatría, Nutrición, Kinesiología, Psicología, Terapia Ocupacional, Fonoaudiología). Nos ocupamos de abordar a los niños con problemas en la alimentación ya sean por patología orgánica, sensorial o conductual.

Las internaciones prolongadas, las maniobras invasivas, los requerimientos de tecnología por tiempo prolongado, y todo aquello que inhabilite la boca para comer son factores de riesgo que impactan significativamente en las habilidades requeridas para la alimentación.

Alimentarse es el acto de ingerir alimentos y la nutrición está relacionada con la capacidad de nuestro organismo de absorber los nutrientes necesarios para crecer. En cambio el "momento de la comida" es un acto complejo que implica un conjunto de habilidades motoras, sensoriales, cognitivas, emocionales y psicosociales.

A través de este cuadernillo ofrecemos información y estrategias para hacer posible y placentero el momento de la comida tanto para el niño como su familia.



02.

DE 6 MESES A 12 MESES

A los 6m los bebés comienzan a comer semisólidos (yoghurt, papilla, etc). Al inicio, se realiza una comida diaria y con poca variedad, para luego ir incorporando más sabores y texturas.

En esta etapa los bebés toman el alimento con la mano y lo llevan a la boca, pueden sostener la mamadera o el vaso con tapa.

¿Cómo podés estimularlo?

Podés permitir a tu bebé que explore la comida con las manos, que la toque y que se ensucie. Es esperable que esto le agrade y no que se sienta molesto.

En esta etapa se incorpora el uso de la silla de comer con mesita. De esta manera le estas brindando una postura correcta y la posibilidad de usar sus manos sobre la mesa tomando los utensilios o tocando la comida. (Fig. Nro. 1)



(Fig. Nro. 1)

Es importante aumentar su atención e interés con objetos relacionados a la alimentación (cucharas de colores, vasitos, etc.) no con juguetes o tecnología (televisión, tablet, etc.)

Incorporarlo a la mesa familiar permite que él pueda observar y comenzar a imitar lo que hace el resto de la familia. Una rutina estable en cuanto a horarios y lugares favorece la anticipación y preparación para el momento de comer. (Fig. Nro. 2)



(Fig. Nro. 2)

A esta edad tu bebé necesita ser asistido para comer. La persona que le proporcione el alimento puede sentarse de frente y a la altura del bebé y así facilitar el dialogo y la comunicación mientras el bebé come.



(Fig. N° 3)

Si tu bebe no se siente confortable en la silla, ya sea por inseguridad o realiza demasiado empuje hacia atrás, transitoriamente puedes adaptarlo en tus brazos y utilizar un espejo donde quedan ambos reflejados. (Fig. N°3)

El primer impacto de la comida es visual por lo que es importante tener en cuenta la cantidad que se le ofrece, el plato y los colores de los alimentos.

Para estimular su autonomía en el uso de los utensilios puedes colocar sus manos sobre la mamadera o vasito mientras succiona o bebe y acompañar el movimiento de los mismos.

Si tu bebé no lo hace por sí solo lo puedes guiar llevando sus manos con alimento a la boca.

Si tu bebé se alimenta por sonda nasogástrica o gastrotomía puedes participar de este "momento de la comida" sosteniendo la jeringa con leche y estableciendo a la vez contacto visual y/o con la mano en el pecho mientras se alimenta. (Fig. N°4)



(Fig. N° 4)

Tipos de alimentos:

En esta etapa tu bebé está listo para incorporar alimentos semisólidos a su dieta (papillas, yogures, postrecitos, etc.). Es importante guiarte por la indicación del pediatra. Debes darle tiempo para que se adapte a los nuevos sabores. Para esto, es importante ofrecerle un mismo alimento varias veces (por ejemplo: el alimento que elegiste ofrecérselo durante dos semanas una o dos veces por día durante todos los días) para que pueda habituarse e incorporarlos a la dieta.

Si tu bebé rechaza el alimento por la textura o la consistencia, puedes suavizar la papilla agregándole queso crema, aceite, etc., otorgándole así mayor cremosidad.

De manera paulatina es importante que incorpores textura a la papilla. Esto se debe hacer gradualmente: pisar las verduras en lugar de procesarlas, picar la carne en lugar de molerla, incorporar alguna vainilla desmenuzada al yogurt, la manzana puedes rallarla con rallador de verdura y mezclarla con gelatina, etc. La proporción de textura que incorpores también debe hacerse de manera gradual.

Ejemplos:



(Fig. N° 5A)

Al inicio mezclar la mitad del puré procesado con otra mitad pisada.



(Fig. N° 5B)

Agregar una cucharada de carne molida y si tiene buena aceptación al otro día incorporar dos cucharas en la misma cantidad de puré.

Si tu bebé rechaza y escupe la comida que le ofreces, no interrumpas la actividad ni lo retes, pues significa que está explorando y necesita hacerlo reiteradas veces para familiarizarse con el nuevo alimento.



Uso de la cuchara

¡Al momento de empezar la alimentación con semisólidos es importante saber cómo usar la cuchara!

Tu bebé debe poder ver la cuchara antes de introducirse en la boca para que pueda anticiparse a la comida y de a poco prepararse para tragar. La cuchara debes apoyársela sobre la lengua para que él mismo logre sacar el alimento con los labios. Es importante que no vuelques el alimento en la boca llevando la cuchara hacia arriba ya que esto genera una mala posición de la cabeza, brindando poco control de los alimentos por parte del bebé y por ende mayor dificultad para tragar. (Fig. N° 6A y Fig. N° 6B)



(Fig. N° 6A)

(Fig. N° 6B)

La idea es que de a poco vaya entrenándose en el uso de la cuchara, para lo cual este elemento debe convertirse en algo cotidiano.



Otra forma de ayudarlo es mojar la cuchara en agua fría o temperatura ambiente (sin cargarla de agua) para generar sensaciones diferentes en la boca.



Uso del vaso

En este período es importante ofrecer líquidos en vasito con tapa además del biberón, ya que ayuda al desarrollo de otras habilidades orales requeridas para el manejo de los líquidos.

Si tu bebé tiene dificultades con los líquidos te sugerimos consultar con tu terapeuta pues puede requerir un vaso con adaptaciones especiales. Los vasos con dos asas facilitan la autonomía y se adaptan mejor a la motricidad del momento.

03.

DESDE LOS 12 MESES A LOS 2 AÑOS

A partir del año tu bebé va ir incorporando los alimentos saludables que come el resto de la familia. Es una etapa de imitación con lo cual todo lo que él observe intentará repetirlo.

Al año tu bebé debe ganar autonomía en el uso de la cuchara. Al inicio continuará utilizando las manos para agarrar algunos alimentos. Comenzará sumergiendo la cuchara en el alimento y llevándola a la boca. Es esperable que derrame y se ensucie, no hay que llamarle la atención, es parte del aprendizaje. A medida que lo repita lo realizará cada vez mejor. (Fig. Nro. 7)



(Fig. N° 7)

Las cucharas que le ofrezcas tienen que ser del tamaño de las de té, es decir ni muy grandes que le va a costar introducirla, ni muy pequeña ya que puede introducirla demasiado provocando arcada y/o ahogos. Preferentemente que sean de material plástico o silicona, que no tengan bordes cortantes o muy rugosos y que el mango sea grueso para facilitar el agarre.

Al año y medio es capaz de llevar una taza común a la boca con poco líquido aunque algo puede derramar.

Al año pueden empezar a usar "sorbete". Para enseñarle puedes comenzar con las cajitas de leche pequeñas (tetra brik) ya que haciendo una leve presión el líquido sube y de esta manera va aprendiendo a graduar el volumen con la respiración.

A partir del año puede comenzar a comer alimentos no tan procesados como semisólidos blandos (cuadrados de papa o zapallo, fideitos, suflés, trocitos de queso cremoso, tortilla, papitas en bastón, omelette) o carnes cortadas en trozos pequeños. Para esto podemos incluir el uso del "tenedor" para niños (sin puntas), para que él lo utilice en forma independiente. Al comienzo va a necesitar que le pinches el alimento para que él solo lo lleve a la boca. Puedes hacerlo colocando tu mano sobre la mano de tu bebé y repetir juntos este movimiento hasta que lo pueda realizar solo.

A esta edad los niños utilizan ambas manos por igual, todavía no está definido si serán zurdos o diestros.

En esta etapa continuará utilizando la silla alta de comer incorporada a la mesa familiar. Es importante que la silla tenga respaldo recto y apoya pies. (Fig. N° 7)

Si tu bebé tiene problemas para mantener la postura, puedes utilizar almohadones laterales, cinturón o fajas de sujeción siempre con sugerencias de tu terapeuta.



Conducta

Si tienes dificultad en el manejo de su comportamiento a la hora de comer es importante que tengas en cuenta las siguientes sugerencias:

- Compartir la mesa familiar.
- Comer en los mismos horarios que el resto de la familia.
- Favorecer que se quede sentado en su silla hasta que finalice la comida. Si tiene mucha dificultad puedes hacerlo en forma gradual.
- El momento de la comida debe durar entre 20 y 30 minutos.
- Ofrecer su propio plato de comida y cuchara para que participe activamente.
- Reforzar todo lo que tu bebé hace bien, y no retarlo ni prestar tanta atención a las conductas inapropiadas.
- Evitar el "picoteo" fuera de los horarios de las comidas.
- Colocar el alimento directamente sobre la mesa en caso de que te arroje el plato al piso.
- Elegir una música que le agrada y que sea exclusiva para el momento de la comida.
- Tener en cuenta que los papás son los que deciden "qué, cuándo y dónde" se come y el niño decide "cuánto" es decir la cantidad.



Sensorial

- Si tu bebé es demasiado activo, y le cuesta mantenerse sentado en la silla, es importante prepararlo previamente. Por ejemplo realizar juegos más tranquilos, ofrecerle masaje y contacto corporal, utilizar almohadones en la silla de comer que le limiten el espacio y le ofrezcan contención del cuerpo.
- Si a tu bebé le cuesta activarse y tiene una conducta pasiva, es importante que adopte una postura erguida en la silla, ofrecerle masaje firme, colocar utensilios de colores llamativos, incorporar música y hacer sonidos con los mismos antes de presentarle el alimento, como así también, invitarlo a que explore con las manos.

Al inicio de la alimentación los niños suelen ser selectivos, cuando incorpores un alimento nuevo debes ofrecérselo entre 10 y 15 veces durante las 2 próximas semanas antes de desestimarlo.

Como frecuentemente se dice "la comida entra por los ojos". Te sugerimos utilizar porciones pequeñas, incorporar variedad de colores y formas de alimentos dando la oportunidad de que el niño juegue y tenga experiencia con ellos. Invítalo a tu bebé a oler los alimentos, sobretodo los que no quiere probar con la boca. Mirar, oler y tocar es una muy buena experiencia como para que con el tiempo acepte comerlos.

