

my·Face

Nutrición

Una Guía para Padres de Niños con Diferencias Faciales



Una Publicación de **myFace**



NUTRICIÓN

Una Guía para Padres de Niños
con Diferencias Faciales

Courtney Schnabel Glick, MS, RD, CDN

con

Patricia Chibbaro, RN, MS, CPNP

Deborah Malkoff, MS, RD, CDN

El propósito de esta guía es ayudar a los pacientes con condiciones craneofaciales a tener acceso a la información y recursos para apoyar una óptima nutrición. Alcanzar y mantener una buena nutrición es la base para una vida saludable. Esta guía está destinada a complementar la información proporcionada por el proveedor de salud o el equipo de atención médica de su hijo o suyo y para proporcionar un punto de partida desde el cual se puede explorar un plan de nutrición para su hijo y la familia.

La evaluación nutricional del dietista registrado, implicará la evaluación y el seguimiento del crecimiento y del consumo de calorías, nutrientes y líquidos. Además de una evaluación, el dietista registrado brindará asesoramiento nutricional. El dietista registrado le dará recomendaciones sobre cuánto y qué tipo de alimentos usted/su hijo debe comer, la cantidad de líquido usted/ellos deben beber y aproximadamente a qué velocidad usted/ellos deben estar creciendo. Las necesidades y preocupaciones de nutrición de todos son diferentes y la evaluación de la nutrición está diseñada para ofrecerle un plan de tratamiento nutricional individualizado para satisfacer las necesidades suya/o de su hijo.

En el Instituto de Cirugía Plástica Reconstructiva hay un equipo de tratamiento de salud dedicado y diseñado para satisfacer todas las necesidades médicas y sociales del paciente. Este equipo de tratamiento integral de salud incluye un dietista registrado. El trabajo del dietista registrado es proporcionar una terapia de nutrición individualizada para pacientes con condiciones craneofaciales. Esta guía servirá como una visión general para mantener o alcanzar una adecuada nutrición, pero si usted tiene preocupaciones específicas de nutrición asegúrese de hacer una cita con el dietista del centro para crear un plan de tratamiento nutricional individualizado.

EVALUACIÓN NUTRICIONAL

Una evaluación de la nutrición es importante si su hijo tiene dificultades alimentándose, aumentando de peso, manteniendo el peso o aumentando de peso muy rápidamente. Una evaluación nutricional es una evaluación integral realizada por el dietista registrado.

La evaluación nutricional del dietista registrado, implicará la evaluación y el seguimiento del crecimiento y del consumo de calorías, nutrientes y líquidos. Además de una evaluación, el dietista registrado brindará asesoramiento nutricional. El dietista registrado le dará recomendaciones sobre cuánto y qué tipo de alimentos usted/su hijo debe comer, la cantidad de líquido usted/ellos deben beber y aproximadamente a qué velocidad usted/ellos deben estar creciendo. Las necesidades y preocupaciones de nutrición de todos son diferentes y la evaluación de la nutrición está diseñada para ofrecerle un plan de tratamiento nutricional individualizado para satisfacer las necesidades suya/o de su hijo.

Además de reunirse con su equipo de tratamiento médico, usted/su niño se reunirá con el dietista para una evaluación nutricional antes de la cirugía o por cualquier otra razón que se considere necesaria por el equipo de atención médica. Este es un paso importante en el proceso de tratamiento. El buen estado de nutrición antes de la cirugía y durante el tratamiento ayudara con la curación, recuperación y en general con los buenos resultados de salud.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA NUTRICIÓN

Las necesidades nutricionales varían según la edad y cambian anualmente mientras que un niño crece a ser adulto. En general, todo el mundo necesita una buena mezcla de todos los grupos de alimentos. Equilibrar su dieta para asegurarse de incluir todos los grupos de alimentos es la mejor manera de maximizar el consumo de nutrientes. La siguiente descripción es una referencia rápida de los grupos de alimentos y las porciones adecuadas de cada uno. Los carbohidratos, grasas y proteínas nos proporcionan calorías y se consideran macronutrientes (es decir, que constituyen la mayor parte de nuestra dieta). Vitaminas y minerales (como el calcio, la vitamina D y el hierro) ayudan al cuerpo a funcionar de manera eficiente, pero que no nos proporcionan energía y son considerados micronutrientes.

Carbohidratos

Los carbohidratos (carbs) son alimentos que pueden ser digeridos por el cuerpo en azúcar. La dieta típica occidental es mayormente carbohidratos (~ 45-50% de las calorías diarias). Dado que los carbohidratos constituyen la mayor parte de nuestro consumo de calorías es importante elegir los carbohidratos saludables con más frecuencia. El truco para mantener el consumo de carbohidratos saludable es elegir granos enteros, sobre todo los carbohidratos complejos altos en fibra (como el pan integral, la pasta de grano entero, y arroz integral) en lugar de azúcares simples (como caramelos, dulces, productos de panadería y harinas blancas). Los carbohidratos incluyen

- los almidones, azúcares, panes, cereales, granos, productos de panadería, frutas, vegetales, frijoles y legumbres

Proteínas

Las proteínas son alimentos que pueden ser digeridos en el cuerpo para producir aminoácidos. Nuestro cuerpo requiere proteínas para muchas cosas. Nuestros músculos, el cabello, las uñas y la piel son sólo algunas partes del cuerpo que son hechas de proteínas. Las proteínas representan aproximadamente el 15-20% del consumo diario de calorías. Proteínas dietéticas principales incluyen

- Carne, pescado, aves, queso, huevos, productos lácteos, frijoles y legumbres, la soya.

Grasas

La grasa es el nutriente más alto en calorías. Nosotros almacenamos grasa en nuestro cuerpo cuando hay más calorías que entran en el cuerpo que las que se salen fuera del cuerpo. Por esta razón, la grasa puede ser útil para aquellos que están tratando de aumentar de peso, pero puede ser un problema para aquellos que están tratando de mantener o perder peso. Una pequeña cantidad de grasa es saludable (alrededor 25-30% de las calorías diarias). Seleccione las grasas sobre todo saludables (como las grasas insaturadas como el aceite de oliva, aceite de canola, nueces/aceite de nueces, semillas/



aceites de semillas, aceites de pescado) en lugar de las grasas no saludables (grasas trans y saturadas como la mantequilla, grasa animal y los aceites hidrogenados) pueden ayudar con la salud del corazón y la salud en general. Las grasas no saturadas y saturadas incluyen

- Los aceites, mantequilla, grasa animal (manteca de cerdo), mayonesa, crema, nueces y semillas.

Mantener un equilibrio de todos estos nutrientes es la clave. La exclusión de un grupo de alimentos no se recomienda a menos que se lo indique su médico o dietista por una razón específica. Cada comida debe contener un equilibrio de carbohidratos, grasas y proteínas. Piense en dividir su plato en secciones. ChooseMyPlate.gov ilustra la mejor manera de dividir su plato en cada comida para ayudar a equilibrar sus nutrientes.

NUTRICIÓN ESPECÍFICA

EDAD (0-1 años)

Las necesidades nutricionales de los infantes están dirigidas a promover y mantener un buen crecimiento y aumento de peso. Las necesidades de calorías y proteínas son altas durante el primer año de vida. A medida que el niño crece, las necesidades nutricionales, así como las fuentes de alimentos cambian.

Para el primer año de vida la leche materna o una fórmula infantil fortificada con hierro será la principal fuente de nutrición. Cualquier leche no diseñada específicamente para bebés (leche de vaca, leche de cabra, leche de arroz o leche de soya) no se recomienda antes de los 12 meses. La leche materna tiene muchos beneficios para la salud y la nutrición y es considerada el mejor alimento para su bebé. Si usted no puede/opta por no amamantar, o si su hijo tiene dificultad para amamantar, las fórmulas infantiles comerciales están disponibles y proporcionan una nutrición similar a la leche materna humana.

La frecuencia de la alimentación depende de la edad del bebé. Los bebés más pequeños toman menos cantidad de fórmula infantil al alimentarlos y necesitan ser alimentados con más frecuencia que los bebés mayores. Usted sabrá que su bebé está comiendo lo suficiente si está creciendo y aumentando de peso, lo que hace el seguimiento de su crecimiento y aumento de peso muy importantes. En los primeros días de vida los bebés pierden peso, pero a las 2 semanas deben recuperar el peso que tenían al nacer. En general, se recomienda que de 4-6 meses un bebé duplique el peso que tenía al nacer y que lo triplique a los 12 meses de edad. A continuación se muestra un gráfico de la alimentación típica de un niño, tipo de nutrición, así como las tasas de crecimiento típicas. En general, la frecuencia de la alimentación del infante debe de estar basada en las señales de hambre y saciedad del bebé. El tipo de alimentación puede variar dependiendo de la disposición de desarrollo del bebé, pero la siguiente información puede ayudarle a tener una idea de la alimentación y la tendencia de crecimiento típico de un niño.

Consumo Típico para Bebés

0-4 MESES

- Leche materna o fórmula infantil (2-4 onzas por alimentación)
- 8 a 12 veces al día
- Se espera de 25-30 gramos de aumento de peso por día (NOTA: aproximadamente 28 gramos es igual a 1 onza).

4-6 MESES

- La leche materna o la fórmula infantil (normalmente de 6-8 onzas en cada alimento, de 4-6 veces al día)
- Cereales para bebés (1-2 cucharadas en cada alimento, 2-3 veces al día). A los 6 meses se puede comenzar a incorporar alimentos sólidos en forma de cereales para bebés. Alimentos sólidos sólo deben incorporarse si su bebé muestra señales de estar listo (sosteniendo su cabeza en alto, interesados en la cuchara, etc.) Cereales para bebés deben ser dados al bebé con una cuchara y no deberían colocarse en la botella a menos que su dietista o su equipo de atención médica lo hayan indicado.
- Se espera de 15-20 gramos de aumento de peso por día.

6-8 MESES

- La leche materna o la fórmula infantil (normalmente 6-8 onzas en cada alimento, de 3-5 veces al día).
- Cereales para bebés (2-4 cucharadas, 2 veces al día)
- Alimentos para bebés (frutas y vegetales, proteínas) y purés caseros. A los 6 meses el bebé puede estar más interesado en los alimentos para bebés. Si son capaces de mantener su cabeza en alto y ser alimentados con una cuchara se puede empezar a dar alimentos infantiles. Hay tres etapas de alimentos infantiles hechos en puré (etapa 1, 2 y 3) antes de que su bebé coma alimentos sólidos. Comience con la etapa 1 de los alimentos infantiles y progrese desde allí dependiendo de la tolerancia de su bebé.
- Se espera de 10-13 gramos de aumento de peso por día

8-12 MESES

- La leche materna o fórmula infantil (normalmente 6-8 onzas en cada alimento, de 3-4 veces al día). Su bebé todavía seguirá usando la fórmula infantil o la leche materna hasta aproximadamente 12 meses de edad. A medida que avanzan hacia la edad de 12 meses el consumo de fórmula infantil empezará a disminuir a medida que aumenta el consumo de alimentos sólidos. A la edad de 1 año se puede incorporar la leche de vaca.
- Alimentos de bebés. Los alimentos comenzarán a tomar el lugar de la fórmula infantil o de la leche materna mientras el bebé crece. Por lo general, los bebés todavía se alimentan de 4-5 veces al día, pero habrá una mezcla de alimentos para bebés y fórmula infantil. Los productos lácteos tales como yogur o queso para bebés también pueden ser introducidos a esta edad. Los alimentos ricos en hierro, como frijoles o carnes son importantes en esta etapa como la principal fuente de hierro (fórmula infantil o la leche materna) son disminuidos gradualmente.
- Los huevos son introducidos. Pregúntele a su pediatra, pero las nuevas recomendaciones son dar un huevo entero y no preocuparse por las alergias
- Experimente con los alimentos que se comen con los dedos! Algunos ejemplos son cereales bajos de azúcar (Cheerios®), pequeños trozos de banana o aguacate, pequeños trozos de queso blando, un huevo duro picado, trozos de carnes blandas cocidas del tamaño de un guisante (pollo, albóndigas, etc.).
- Se espera de 10-13 gramos de aumento de peso por día.

Usted sabrá que su bebé está recibiendo suficiente nutrición si está creciendo, aumentando de peso y luce feliz y contento. Llorar, hacer arcadas, detenerse después de una onza de alimento, encorvándose la espalda lejos de la botella, agitando los brazos y vomitando después de las comidas puede ser una señal de que su bebé no está digiriendo bien la comida. Esto también podría ser un signo de reflujo, que es un problema común en los niños pequeños. El reflujo se refiere a una condición en la que el contenido del estómago se expulsa poco después de la alimentación. El reflujo puede ser diagnosticado por el médico y por lo general se mejora a medida que el bebé crece. Si su bebé está vomitando con frecuencia, llorando o parece incómodo durante/después de la alimentación, hable con su médico de cabecera. Fórmulas infantiles especiales y técnicas de alimentación se pueden recomendar para ayudar con el reflujo y la intolerancia alimenticia para que su bebé pueda tener cómodamente suficiente nutrición. Para los niños con el paladar hendido, medicación es a menudo necesaria para manejar el reflujo con o sin escupir.

Consideraciones de Alimentación para Infantes con Labio Leporino/Paladar Hendido

Debido a la incapacidad para succionar, los recién nacidos con labio leporino/paladar hendido pueden tener dificultades para la alimentación de la leche materna o de una botella estándar y probablemente requerirán adaptar equipos de alimentación. Si su bebé tiene problemas al alimentarse, usted y su equipo del paladar hendido pueden llegar a una solución para alimentar a su bebé con eficacia. El equipo del paladar hendido puede ayudarle a seleccionar el equipo de adaptación para la alimentación (por ejemplo, botellas especiales, boquillas y válvulas) y recomendar posiciones útiles para alimentar correctamente a su bebé. Para obtener más información sobre la alimentación de un bebé con labio leporino/paladar hendido, la Fundación del Paladar Hendido tiene un video de alimentación muy informativo titulado "Alimentando a su bebé", que puede ser encontrado mediante el siguiente enlace:
<http://www.cleftline.org/parents-individuals/feeding-your-baby/>

NUTRICIÓN PARA NIÑOS (Edades 1-3 años)

Al año de edad, su bebé podrá estar listo para comer alimentos sólidos. A medida que los niños progresan a comer los alimentos sólidos es importante minimizar el riesgo de ahogarse. Los siguientes alimentos deben ser **evitados**, ya que aumentan el riesgo de ahogo en los niños:

- Palomitas de maíz
- Cacahuetes/nueces
- Pasas, uvas enteras
- Pedazos de carne sin cortar, carnes fibrosas
- Pedazos de perros calientes
- Frutas crudas o vegetales duros como las manzanas, judías verdes
- Los alimentos pegajosos como la mantequilla de maní, que pueden quedar atrapados en la parte posterior de la boca
- Cualquier otro pedazo de alimento que el niño no pueda masticar porque él o ella todavía no tiene la habilidad de masticar. Alimentos que no son masticados pueden bloquear las vías respiratorias, ya que los bebés no pueden toser y limpiar sus gargantas por ellos mismos

Durante este tiempo, los niños también están aprendiendo a ser independientes con la alimentación. Promover la autonomía de alimentación y proporcionar alimentos ricos en nutrientes es el papel del cuida-

dor. Los niños de esta edad pueden adquirir todas las vitaminas y minerales recomendados con una dieta variada. Por lo tanto, el presentarle a su niño nuevos y emocionantes alimentos es la clave para maximizar el consumo de nutrientes. Es en esta etapa que el niño comienza a establecer lo que le gusta y lo que le disgusta. Promueva los vegetales, las carnes y la leche de vaca para asegurar que su niño está recibiendo el hierro y calcio necesarios.

Nutrientes Importantes: Calcio y Hierro

La cantidad de calcio recomendada para este grupo de edad es de 700 miligramos por día. Para maximizar el consumo de calcio, promueva la leche de vaca. (NOTA: La leche entera de vaca se debe utilizar hasta los 2 años de edad. Después de 2 años de edad su niño necesita menos grasa y la leche entera de vaca debe ser cambiada por la leche de 1% o por la leche descremada). Si su hijo es intolerante a la lactosa o no le gusta la leche de vaca, incorpore alimentos enriquecidos con calcio (leche de soya, leche de almendras, jugo de naranja enriquecido con calcio, queso, u otros alimentos apropiados en su cultura que sean ricos en calcio). Consulte la lista de alimentos altos en calcio en el Apéndice A para ayudar a aumentar el consumo de calcio en la dieta de su niño. El consumo recomendado de hierro para este grupo de edad es de 7 miligramos por día. Para asegurarse de que su hijo está recibiendo suficiente hierro mire la lista del Apéndice B para los alimentos altos en calcio y para consejos sobre cómo obtener más hierro.

NUTRICIÓN PARA NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR (Edades 4-5 años)

Los niños de 4-5 años pueden ser alimentados en diferentes ambientes durante el día, lo que dificulta evaluar adecuadamente el consumo de calorías y la nutrición. Las preferencias de su hijo se están desarrollando durante este tiempo. A pesar de que es muy bueno que su hijo esté empezando a tomar sus propias decisiones, esto puede hacer que las comidas sean estresantes para los cuidadores que tienen personas “exigentes/inflexibles con la comida”. Para evitar las luchas de poder y las cuestiones de control, los cuidadores deben saber que sólo son responsables de lo que se ofrece al niño para comer y dónde y cuándo se le ofrece. El niño es el responsable de la cantidad de comida que él o ella come.

Estos son algunos consejos para ayudar a los cuidadores a administrar las comidas para el niño en edad preescolar.

- Proporcione un ambiente tranquilo, libre de distracciones para las comidas y meriendas. Evite la televisión o el radio.
- Permita que el niño decida cuánto o incluso si debe o no comer de 2 o 3 opciones de alimentos saludables proporcionados. Una comida saltada ocasionalmente no es motivo de preocupación porque los niños suelen recuperar el consumo de nutrientes en las comidas posteriores o en el transcurso de los días. No soborne o fuerce al niño a limpiar su plato, ya que esto puede conducir a comer en exceso o al desarrollo de un aborrecimiento a los alimentos.
- Promueva al menos un bocado de una comida nueva. Puede tomar muchas presentaciones de la comida antes de que los niños lo traten. Trate de no engañar, sobornar u obligar a un nuevo alimento.
- Involucre al niño en la planificación de la comida y el menú, ofrezca 2-3 opciones. Sirva al niño mayormente de los mismos alimentos que la familia está comiendo para evitar hacer comidas separadas para cada uno.
- Emplee un ayudante de cocina (como en su preescolar)! Haga que su hijo participe en la planificación de las comidas pidiéndoles ayuda para preparar algunas de las comidas. Por ejemplo, a esta edad, pidiendo a su hijo a deshojar la lechuga para la ensalada de la cena. Involucrándolos alcanzará su punto máximo el interés en las comidas.
- Mantenga habitualmente los postres y dulces como último plato de las comidas. Trate de no usar postres y dulces como recompensa por terminar una comida. Estudios han demostrado que esto puede enseñar al niño que el postre es la mejor parte de la comida y puede aumentar la preferencia del niño por los alimentos dulces.

Nutrientes Importantes: Calcio y Hierro

El calcio y el hierro, siguen siendo nutrientes importantes a lo largo del crecimiento. Las necesidades de calcio aumentan a 1000 miligramos por día y las necesidades diarias de hierro aumentan a 10 miligramos por día.

Tratando nuevos alimentos y manteniendo una dieta variada para maximizar el consumo de nutrientes es extremadamente importante en esta edad. Este es el tiempo durante el cual las preferencias de alimentos y los patrones alimenticios de toda la vida se solidifican. Entre más variada la dieta, más nutrientes el niño va a consumir.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (Edades 5-11 años)

La nutrición para los niños en edad escolar se centra principalmente en evitar serios problemas de salud como la deficiencia de hierro, anemia, desnutrición, obesidad, trastornos de la alimentación y las caries dentales. La nutrición también se centra en el desarrollo de comportamientos para toda la vida que reduzcan el riesgo de enfermedades crónicas de la edad adulta como enfermedades cardíacas, diabetes, alta presión, algunas formas de cáncer y la osteoporosis. Su hijo debe estar todavía creciendo y aumentando de peso a una velocidad adecuada (aproximadamente de 4-6 libras por año y de 2-3 pulgadas por año).

Otra preocupación en este grupo de edad es las alergias a los alimentos. Tener múltiples alergias a los alimentos puede colocar a un niño en una situación de riesgo de varias deficiencias de nutrientes y de crecimiento lento. Si su hijo ha sido diagnosticado con alergia a un alimento, se recomienda que su hijo sea visto por nuestro equipo, incluyendo el dietista registrado, para ayudarlo a reemplazar los nutrientes en la dieta que podría perderse con la eliminación de un alimento o grupos de alimentos.

Los nutrientes de interés en este grupo de edad surgen debido a la sustitución de alimentos nutritivos por alimentos de bajo contenido alimenticio. Por ejemplo, el bajo consumo de calcio puede estar relacionado con el reemplazo de la leche por jugo de frutas y el consumo de refrescos. Alimentos poco saludables están cerca de sus hijos ahora (en la escuela, en la televisión, en la tienda de comestibles) por lo que es importante ayudar a guiarlos hacia los alimentos nutritivos.

Nutrientes Importantes: Calcio, Vitamina D y Hierro

El calcio, la vitamina D y el hierro son los nutrientes más importantes para este grupo de edad. El consumo de calcio se ha informado ser bajo en los niños en edad escolar. Las necesidades de calcio aumentan a 1300 miligramos por día. Los niños que no pueden consumir cantidades adecuadas de alimentos ricos en calcio deben hablar con sus médicos sobre suplementos. Las altas tasas de la deficiencia de vitamina D también se han notado en este grupo de edad. La mejor manera de obtener la vitamina D es comer alimentos que han sido fortificados con esta vitamina (productos lácteos fortificados, cereales y jugos fortificados y pescados grasos). Es importante recordar que el calcio no puede ser absorbido sin la vitamina D. Ingeriendo productos lácteos fortificados es la mejor manera de obtener un régimen de vitamina D. La recomendación actual es proporcionar suplementos de vitamina D a todos los niños y adolescentes que no reciban > 200 UI/de alimentos fortificados diariamente. El hierro es todavía importante, pero el consumo recomendado diario se reduce a 8 miligramos por día para los niños de esta edad.

El mayor problema de salud para los niños de esta edad es el sobrepeso y la obesidad. En los últimos 30 años, las tasas de obesidad y la diabetes tipo 2 se han incrementado significativamente en este grupo de edad. Bajos niveles de actividad y el exceso del consumo de calorías contribuyen al aumento de peso. Si su hijo tiene sobrepeso o aumenta de peso demasiado rápido, hable con el nutricionista para ayudarlo a diseñar un plan de pérdida de peso saludable. La pérdida de peso puede ser difícil a esta edad, ya que el objetivo es reducir o parar el aumento de peso cuando se está fomentando al mismo tiempo el crecimiento lineal (altura) para asegurarse de que el crecimiento general no se convierta en retraso. Por esta razón lo mejor es consultar al nutricionista para un plan individualizado para obtener las calorías correctas y metas de ejercicio para su hijo. Sin embargo, todo el mundo puede hacer cambios sutiles para mejorar el consumo nutricional. Nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para comenzar a hacer cambios saludables. Por favor, consulte la sección sobre el manejo de sobrepeso y la obesidad para algunos consejos dietéticos rápidos.

ADOLESCENTES

Con la llegada de la pubertad hay un aumento significativo en el crecimiento físico y el desarrollo, lo que resulta en una mayor necesidad nutricional. Las tasas de crecimiento aumentan durante la pubertad, con un promedio en las hembras de 3 a 4 pulgadas por año y en los varones un promedio 3.5 a 4.5 pulgadas por año. El aumento de peso debe permanecer relativamente estable de 4-6 libras por año. Esta oportunidad para aumentar el crecimiento lineal ayuda a algunos adolescentes a “adelgazar” al llegar a ser más altos y delgados mientras mantienen la misma tasa de aumento de peso.

La adolescencia es un momento clave para el establecimiento de conductas alimentarias saludables que promuevan el mantenimiento de un peso saludable. Estableciendo hábitos alimenticios sanos pueden prevenir enfermedades crónicas, incluyendo: diabetes, colesterol alto y enfermedades del corazón. Las necesidades de las calorías y las proteínas casi se duplican durante la adolescencia, pero ya que estas necesidades aumentan, es importante equilibrar el consumo de las calorías con el ejercicio para evitar el exceso de peso. En el otro extremo del espectro, trastornos de la alimentación pueden desarrollarse. El aumento de la presión social y de la presión de los compañeros de ser delgados pueden causar a los

adolescentes a desarrollar hábitos alimenticios malsanos tales como las restricciones alimentarias severas, comilonas o purgas. Los trastornos alimenticios son problemas muy graves de salud. Si usted sospecha que su hijo tiene un trastorno alimenticio, hable con ellos acerca de la alimentación saludable y acerca de la imagen corporal saludable. Y después consulte inmediatamente con un consejero de la escuela y de su equipo de atención médica.

Nutrientes Importantes: Calcio, Vitamina D y Hierro

Con la llegada de la menstruación en las mujeres, el hierro llega a ser muy importante. El calcio sigue siendo importante ya que los huesos continúan creciendo en longitud y anchura. No hay una edad “fija” en la que los adolescentes dejen de crecer en altura, pero el crecimiento en altura por lo general cesa entre las edades de 16-18 años en las mujeres y 18- 22 años en los hombres. El cese del crecimiento lineal en hombres y mujeres es a menudo el momento determinante para la cirugía maxilar en pacientes con condiciones craneofaciales. El crecimiento lineal general cesa de 1- 4 años después de la pubertad, pero los huesos continúan creciendo en anchura hasta los 25-28 años de edad. El calcio y la vitamina D permanecen siendo nutrientes críticos en todo este tiempo y durante toda la vida. Las necesidades de calcio se mantienen altas en 1300 miligramos por día. Las necesidades del hierro aumentan a 15 miligramos para las mujeres y a 11 miligramos para los hombres.

CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS DE NUTRICIÓN PARA PACIENTES CON CONDICIONES CRANEOFACIALES

Las personas con condiciones craneofaciales (incluyendo labio leporino/paladar hendido) a menudo se someten a múltiples procedimientos quirúrgicos. La alimentación se interrumpe a menudo a causa de la naturaleza y la ubicación de estas cirugías y puede conducir a la pérdida de peso después de la cirugía. Lo mejor que usted/su hijo puede hacer para prepararse para una pronta recuperación es estar bien alimentado antes de la cirugía. Una evaluación nutricional se llevará a cabo antes de una cirugía craneofacial. Es en este momento que el dietista revisará la cantidad de calorías, proteínas, y líquidos que usted/su hijo debe consumir. La necesidad de calorías aumenta después de la cirugía, por lo que conocer el consumo diario recomendado es importante para la creación de planes de alimentación adecuados.

Nutrición Óptima Antes de la Cirugía

Asegurarse de que usted o su hijo están bien alimentados antes de la cirugía es muy importante. Obtener suficientes calorías y proteínas debe ser el enfoque de padres y pacientes antes de cualquier cirugía. Si usted o su hijo han tenido pérdida de peso o deficiencia en el consumo de alimentos, una evaluación conducida por un dietista registrado se necesitaría para asegurar que el estado nutricional antes de la cirugía es óptimo. El dietista le ayudará a diseñar un plan de nutrición para ayudarle a prepararse para la cirugía y para el proceso de curación.

Preocupaciones de Nutrición Después de una Cirugía

Comer después de una cirugía puede ser doloroso, fastidioso y difícil para muchos pacientes que han tenido una cirugía de labio leporino/paladar hendido o craneofacial y hace que la obtención de una nutrición adecuada sea desafiante. Además, las necesidades de las calorías y las proteínas se incrementan después de la cirugía para ayudar con la curación y la recuperación. Las necesidades de calorías y proteínas pueden aumentar a una y media veces de las veces antes de la cirugía. El progreso de la dieta después de la cirugía suele ser gradual, partiendo de los alimentos líquidos a alimentos en puré y después a alimentos sólidos blandos como el paciente pueda tolerarlos. Los alimentos líquidos o en puré pueden tener menos calorías y proteínas que los alimentos sólidos tradicionales, por lo tanto, es importante tomar medidas adicionales para maximizar el consumo de las calorías y las proteínas en cada comida. Asegurarse que la dieta de usted o su niño es lo suficientemente alta en calorías y proteínas es un componente importante del proceso de curación.

Después de la cirugía, los pacientes probablemente experimentará algo llamado “disfagia”, que se refiere a la dificultad para tragar o dificultad para masticar. Una dieta de contextura alternativa (como las que se enumeran a continuación) puede ser necesaria hasta que usted o su hijo esté completamente curado. Puede ser más fácil comer alimentos que son en puré, licuados o pueden ser hechos en puré con un tenedor. Estas texturas requieren menos masticación que los alimentos sólidos tradicionales, haciéndolos más fáciles de comer. Las dietas que se enumeran a continuación son típicas después de una cirugía. Su equipo de atención médica le indicará por cuánto tiempo usted o su niño tiene que estar en una dieta especial. Si está programado para estar en una de las siguientes dietas durante más de tres días, el dietista puede ayudarle a crear un plan de comidas alto en calorías/alta en proteínas que es completo nutricionalmente, mientras se mantiene la textura apropiada.

Dieta de Líquidos Claros

Esta dieta incluye líquidos que son claros a temperatura ambiental.

- Los alimentos permitidos en esta dieta incluyen: jugo, agua con hielo, paletas de hielo, cubitos de hielo, té endulzado o café, refrescos, caldo de carne o vegetales.
- Esta dieta por lo general no es nutricionalmente adecuada y por lo general tiene una duración de 24-48 horas.
- Si usted o su hijo estará en esta dieta por más de 3 días, hable con su dietista o equipo médico acerca de iniciar un suplemento nutricional (unas bebidas altas en calorías y proteínas que son permitidas en la dieta de líquidos claros).

Dieta Líquida Completa

La dieta líquida completa permite todos los líquidos, así como cereales finos y sopas.

- Los alimentos permitidos en esta dieta incluyen todos los líquidos permitidos en la dieta de líquidos claros con la adición de leche, cereales finos (avena, la crema de trigo), sopas cremosas coladas, batidos, natillas, flanes, jugos o néctares que contienen pulpa, y el helado derretido.
- Esta dieta puede ser nutricionalmente completa, si alimentos ricos en calorías and proteínas se incluyen en el plan de comidas. Si usted o su hijo estará en esta dieta por más de 3-5 días hable con su dietista acerca de cómo iniciar una bebida nutricional o batido que le ayude a aumentar el consumo de calorías, proteínas y vitaminas/minerales.

Dieta de Puré

Esta dieta incluye alimentos que se pueden tragar con seguridad y facilidad.

- Los alimentos permitidos en esta dieta incluyen todos los alimentos que son batidos, amasados o mezclados hasta que se conviertan en una textura como la de un “puré” Los alimentos de textura gruesa, como las frutas y vegetales crudos deben evitarse a menos que estén completamente pulverizados en una licuadora.
- Todos los alimentos deberán ser blandos y sin grumos.
- La dieta de puré es nutricionalmente completa y puede ser alta en calorías y proteínas dependiendo de los alimentos incorporados en el plan de comidas. Puede ser un reto conseguir el consumo de proteínas recomendado en una dieta de puré porque las proteínas en puré generalmente no son tan bien aceptadas como otros purés. Hable con su dietista acerca de hacer la dieta de puré alta en calorías y proteínas para maximizar la curación.
- Estos son algunos consejos adicionales para hacer la dieta de puré alta en calorías/proteínas
 - Mezclar el queso rallado o derretido
 - Machaque los frijoles en puré
 - Añadir leche o yogur a los purés
 - Yemas de huevo cocidas pueden ser fácilmente convertidas en puré y son bien aceptadas
 - Si su hijo no aceptara cualquiera de los métodos anteriores, puede hablar con su dietista sobre cómo agregar proteínas en polvo a las comidas (1 paquete o cuchara suele tener tanta proteína como un huevo)
 - Añadir una pequeña cantidad de salsa espesa, caldo, crema de leche, jugo de vegetales o leche
 - Añadir hojuelitas de papas o espesantes comerciales si los purés son demasiado líquidos. Esto también agregará calorías
 - Agregue leche en polvo a los purés para aumentar calorías, proteínas y espesor
- Consulte también la sección sobre “La terapia de nutrición alta en calorías y proteínas” para más consejos

Dieta Blanda/Suave

Esta dieta incluye alimentos que son suaves y que pueden ser tragados de forma segura y sencilla.

- Los alimentos permitidos en esta dieta incluyen todos los alimentos que son suaves y fáciles de tragar, los alimentos que pueden ser fácilmente hechos en “puré” con un tenedor y casi todos los alimentos regulares EXCEPTO alimentos pegajosos, duros o crujientes.
- Esta dieta es nutricionalmente completa, ya que incluye todos los alimentos con textura normales. Cocine los alimentos hasta que estén blandos y asegúrese de que pueden ser fácilmente machacados con un tenedor para ser tragados fácilmente.

TERAPIA DE NUTRICIÓN ALTA EN CALORÍAS Y PROTEÍNAS

Los pacientes sometidos a una cirugía craneofacial necesitan una terapia de nutrición alta en calorías y proteínas para una la curación óptima. Además, los que tienen bajo peso o están crecimiento más lento de lo normal también requerirán una terapia de nutrición alta en calorías and proteínas. Hable con su dietista acerca de cómo iniciar un plan de nutrición alto en calorías y proteínas. A continuación se presentan algunos consejos para ayudarle a empezar!

CONSEJOS PARA AÑADIR CALORÍAS

- Evite “alimentos con el sello light” o “alimentos dietéticos” que son generalmente bajos en calorías. (Consulte la tabla para obtener una lista de alimentos ricos en calorías.)
- Añada a las comidas o meriendas los aceites saludables para el corazón (aceite de oliva, aceite de linaza, aceites de nueces). Cada cucharada es igual a 120 calorías.
- Espolvoree queso a los vegetales o almidones. Cada onza de queso contiene alrededor de 100 calorías.
- Agregue crema a los batidos. Cada cucharada contiene 50 calorías.
- Haga recetas altas en calorías y proteínas.
- Coma por lo menos 4 comidas pequeñas y 2 meriendas al día. Comer frecuentemente puede ayudar a aumentar el contenido calórico durante todo el día.
- Agregar grasa a las comidas. Cada cucharada es de aproximadamente 100 calorías. La grasa es el nutriente calorífico más denso, lo que es una manera fácil de agregar calorías en una dosis pequeña! Algunos ejemplos de grasas son la mantequilla, los aceites, las cremas, la mayonesa, la margarina, la mantequilla de maní, las nueces y la mantequilla de las nueces, los productos lácteos con toda su grasa, el aguacate.
- Tome bebidas saludables que aportan calorías. Por ejemplo, tomar jugo de frutas o vegetales/néctares, leche o batidos. Si es necesario, tomar un suplemento nutricional para ayudar a alcanzar su objetivo de calorías. (NOTA: Los suplementos nutricionales no deben ser utilizados como sustitutos de las comidas a no ser que lo indique su equipo de atención médica. Estas bebidas están destinadas a complementar (es decir, añadir a) al consumo de calorías de usted o su hijo y no a reemplazar los alimentos o comidas).
- Escoja métodos de cocinar que utilicen añadir grasas y aceites, tales como freír o sofreír.
- Algunos niños comen más si ellos pueden ayudar a planificar, comprar y preparar las comidas. Incluya a su hijo si eso le ayudará a él/ella a comer más

CONSEJOS PARA AÑADIR PROTEÍNAS

- Para obtener más proteínas incluya una proteína en cada comida. (Consulte la tabla para obtener una lista de alimentos ricos en proteínas.)
- Si los altos productos proteicos no son una opción debido a las preferencias o restricciones de textura,

ALIMENTOS ALTOS EN CALORÍAS

Alimentos	Calorías por cucharada
Aceites	120
Mantequilla o margarina	100
Mantequilla de maní	85
Huevo entero	75
Crema de leche espesa	50
Mayonesa	100
Nueces	50
Azúca	45
Queso crema	50
Crema agria	30

ALIMENTOS ALTOS EN PROTEÍNAS

Alimentos	Calorías	Proteínas (en gramos)
Frijoles (1 taza cocidas)	240	14
1 huevo	85	6
Tuna (3 onzas)	170	25
1 onza de nueces pacanas (20 mitades)	200	3
1 onza de nueces de macadamia (10-12)	200	2
1 onza de almendras (24)	165	4
1 onza de cacahuates	165	7
1 onza de semillas de girasol sin cáscara	175	7
Harina de linaza (2 cucharadas)	170	9
6 onzas de yogurt	165	6
1/2 taza de helado	130 - 220	2 - 3
1/2 taza de requesón	115	14
1 onza de queso rallado (1/4 de taza)	100	7
1/2 taza de leche entera	75	4
1 cucharada de polvo de proteína	40	5
8 onzas de bebida nutricional (suplemento)	240 - 360	8 - 14

hable con su dietista sobre la adición de proteína en polvo (un polvo proteínico concentrado y sin sabor) en las comidas para satisfacer las necesidades de proteínas

Manejo del Sobrepeso y la Obesidad

La obesidad infantil se está convirtiendo en una creciente crisis de salud nacional. Con casi el 30% de los niños clasificados obesos o con sobrepeso, nuestro país se enfrenta a una epidemia. Es importante que su hijo aprenda hábitos alimenticios saludables a una edad temprana para facilitar las prácticas de alimentación saludable para toda la vida. Todos los niños deben ser expuestos a alimentos saludables y ser educados en nutrición adecuada, pero si su hijo ha sido clasificado como con sobrepeso/obeso o si han ido ganando peso rápidamente, puede ser el momento de adaptar un plan de nutrición que le ayudará a disminuir o revertir el exceso de peso.

El manejo del peso implica cambiar lo que come y cómo se mueve. Consumir más calorías de las que quema en un día es la forma de aumentar de peso. Por lo tanto, si usted necesita bajar de peso, es importante que usted disminuya el consumo de calorías mediante la reducción del tamaño de las porciones o cambiando las clases de alimentos que usted come por alimentos bajos en calorías y/o aumentando la cantidad de energía que quema en un día a través del ejercicio.

CONSEJOS PARA BAJAR DE PESO

- Reduzca el tamaño de las porciones. Porciones más pequeñas son las que ocupan un tercio o menos de un plato. Una porción grande ocuparían 1/2 o más de un plato.
- Evite bebidas azucaradas como los refrescos, té helados, limonadas, jugos y bebidas deportivas. Estas bebidas están llenas de calorías y azúcar y tienen muy poco valor nutritivo. En su lugar, beba agua, agua mineral, té sin azúcar y productos lácteos con poca grasa.
- Coma por lo menos 3 comidas y 1-2 meriendas al día para evitar el “pellizcar comida” a lo largo del día o el exceso de comida a la hora de comer.
- Coma muchos vegetales! Los vegetales son bajos en calorías y están llenos de nutrición y fibra. 1 taza de brócoli contiene sólo 40 calorías en comparación con una taza de pasta o arroz, que contiene 180 calorías.
- Persista con las proteínas sin grasa, como pescado y carnes sin grasa. Las carnes con etiquetas “loin/lomo” o “round” tienen menos grasa. Siempre corte la grasa visible de las carnes y quite la piel del pollo y otras aves de corral.
- Elija productos lácteos con poca grasa (1% o leche descremada y quesos y yogur bajos en grasa).
- Lea las etiquetas y examine los productos cuidadosamente! Siempre compare productos para encontrar las opciones más bajas en calorías.
- Consuma mucha fibra. Vegetales, frutas y granos enteros son buenas fuentes.
- Planee las comidas con anticipación.
- Escoja métodos de cocción saludables, como hornear, asar a la parrilla, sofreír, asar a la parrilla o al vapor. Evite freír. Al cocinar con aceites, limitarse a 1 cucharada - utilizar antiadherente en aerosol y caldos bajos en sodio si es necesario.
- Use platos, tazones, vasos y cucharas de servir más pequeños.
- Divida su plato en cuatro partes iguales. Use una parte para la carne, una para el almidón (como pasta, arroz, patatas, o pan) y dos para los vegetales sin almidón. (Los vegetales con almidón son las zanahorias, el maíz, los guisantes, los plátanos, las papas/batatas, el ñame, la yuca, etc.)
- Meriende inteligentemente! Elija meriendas que contengan menos de 10 gramos de azúcar, por lo menos 2 gramos de fibra y menos de 2 gramos de grasa saturada por porción.
- Anténgase activo: haga ejercicio hasta que lo tolere. Todo el mundo debería hacer al menos 60 minutos de ejercicio diariamente. Haga del ejercicio un asunto de familia y practique un juego o invéntese un baile para hacer que toda su familia se mueva.

CONTROLANDO LA NUTRICIÓN CON UN TUBO DE ALIMENTACIÓN

Algunos pacientes pueden necesitar una sonda de alimentación para satisfacer sus necesidades de nutrición, ya sea mientras están aprendiendo de forma segura a consumir una dieta por vía oral o cuando no son capaces solos de satisfacer sus necesidades nutricionales por vía oral. El criterio para la clase y la cantidad de la alimentación por la sonda serán prescritos por el equipo médico y vigilados por el dietista registrado. Si usted o su hijo se mantendrá en un régimen de alimentación por sonda, asegúrese de reunirse con el nutricionista regularmente para estar seguro que usted/ ellos están recibiendo suficientes calorías, proteínas, líquidos y una fórmula nutricionalmente adecuada. La siguiente información puede ser útil si desea obtener más información acerca de la alimentación por sonda

- <http://www.feedingtubeawareness.org/>
- <http://www.kidswithtubes.org/>
- <http://www.parentalk.com/>

CONCLUSIÓN

Las necesidades nutricionales varían de un niño a otro y las intervenciones nutricionales siempre deben ser individualizadas de acuerdo al paciente. Esperamos que esta guía le ayude a entender las directrices generales de nutrición relacionados con la edad, estado de salud y características de alimentación de su hijo. Si le preocupa que su hijo esté en riesgo de desnutrición o necesita ayuda para crear un plan de alimentación especializado, hable con dietista registrado en el Instituto de Cirugía Plástica Reconstructiva. El dietista registrado puede ayudarle a crear un plan de alimentación individualizado que aborde sus preocupaciones específicas de nutrición.

Recursos Adicionales para Padres y Pacientes

Además de la información de esta guía, usted puede utilizar estos recursos creíbles e informativos para obtener más información

1. Fundación del Paladar Hendido. <http://www.cleftline.org>
2. La Academia de Nutrición y Dietética. <http://www.eatright.org>
3. Paladar Hendido Americano - Asociación Craneofacial. <http://www.acpa-cpf.org>
4. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Elige Mi Plato. <http://www.choosemyplate.gov>
5. Instituto de Cirugía Plástica Reconstructiva. <http://plastic-surgery.med.nyu.edu>
6. myFace. <http://www.myFace.org>
7. Información sobre Vitaminas y Minerales. Universidad del Estado de Oregon, Instituto de Linus Pauling, Micronutrientes Centro de Información. <http://lpi.oregonstate.edu/infocenter>

Referencias

1. La Academia de Nutrición y Dietética Manual de Cuidado Nutricional. Derechos de autor 2012 <http://nutritioncaremanual.org/sitemap.cfm>, consultado el 25 de marzo de 2013.
2. Universidad del Estado de Oregon, Instituto de Linus Pauling , Centro de Información sobre Micronutrientes. <http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/>; consultado el 1 de marzo de 2013.
3. Fundación del Paladar Hendido. <http://www.cleftline.org/>; consultado el 1 de marzo de 2013.
4. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Elegir Mi Plato. <http://www.choosemyplate.gov>; consultado el 26 de marzo 2013.

APÉNDICE A. CONTENIDO DE CALCIO DE LA LISTA DE ALIMENTOS

CALCIO POR PORCIÓN	ALIMENTO
Rico en Calcio (300 mg por porción)	1 taza de leche (sin grasa, 1%, 2%, completa, chocolate y la mantequilla) 1 taza de yogur 1 taza de arroz fortificado con calcio o leche de soya 1 taza de jugo de naranja fortificado con calcio 1 1/2 onzas de queso natural bajo en grasa (suizo mozzarella, cheddar, etc) 2 onzas de cualquier queso procesado (americano) 1 taza de pudin listo para comer 1 taza de macarrones con queso
Rico en Calcio (200 mg por porción)	Sardinias (3 onzas con huesos blandos) El salmón enlatado (3 onzas con huesos blandos) 1 taza de cereal fortificado con calcio o una barra de cereal fortificada con calcio (avena, cereales fríos) 1 onza de queso feta
Calcio Moderado (150 mg por porción)	1 taza de requesón 1/2 taza de tofu hecho con calcio 1 rebanada de pan fortificado con calcio
Calcio Moderado (100 mg por porción)	1/2 taza de yogur o helado 1/2 taza de almendras 1/2 taza de verdes cocinados (hojas de remolacha, espinaca, col rizada, coles, hojas de nabo) 1 panecillo Inglés 1/2 taza de frijoles de soya
Calcio Moderado (50 mg por porción)	1 naranja mediana 1/2 taza de brócoli cocido 1/2 taza de frijoles blancos enlatados 1 batata mediana

Reproducido con el permiso de La Academia de Nutrición y Dietética Manual de Cuidado Nutricional® (NCM) © 2012. <http://nutritioncaremanual.org>. Consultado el 25 de marzo de 2013.

APÉNDICE B. CONTENIDO DE HIERRO DE LA LISTA DE ALIMENTOS

HIERRO POR PORCIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (MG)
High Iron (at 2 mg per serving)	Beef or veal (3 ounces)	3
	Clams, oysters, shrimp, sardines (3 ounces)	3
	Bran flakes (1/2 cup)	18
	Cream of wheat (1/2 cup)	5
	100% Iron fortified cereal	18
	Oatmeal fortified (1/2 cup)	5
	Baked potato with skin (1)	3
	Dried beans (1/2 cup; lima, lentils, navy and kidney)	2.5
	Soybeans (1/2 cup)	4
	Tofu (1/2 cup)	3
Spinach (1 cup)	3	
Moderate Iron (1 - 2 mg per serving)	Poultry (3 ounces)	1
	Corned beef (3 ounces)	2
	Cooked kale (1 cup)	1
	Dried apricots (7 halves)	2
	Raisins (5 tablespoons)	1
	Whole wheat bread (1 slice)	1
	Nuts (1 ounce; cashews, brazil nuts, walnuts)	1

Reproducido con el permiso de La Academia de Nutrición y Dietética Manual de Cuidado Nutricional® (NCM) © 2012. <http://nutritioncaremanual.org>. Consultado el 25 de marzo de 2013.

CONSEJOS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE HIERRO

- El hierro de las carnes, pescados y aves de corral se absorbe mejor que el hierro de las plantas.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro. Intente incluir un alimento de alto contenido de vitamina C (cítricos, melones, verduras y patatas) cuando coma alimentos con alto contenido de hierro.
- Coma productos de granos enriquecidos o fortificados (nota: el producto debe decir “fortificado con hierro”)
- Cocinar con ollas y sartenes de hierro, esto añadirá hierro a sus comidas

Otras publicaciones de esta serie por my·Face

Genética

Una Guía para Padres de Niños
con Diferencias Faciales

Crianza de Niños

Una Guía para Padres de Niños
con Diferencias Faciales

Recursos

Una Guía para Padres de Niños
con Diferencias Faciales

Autoestima

Una Guía para Padres de Niños
con Diferencias Faciales



myFace

333 East 30th Street, Lobby Unit
New York, NY 10016
212.263.6656 | info@myFace.org

www.myFace.org