

Preguntas sobre alimentacion

P: Mi hijo tiene 18 meses y solo come la etapa 1 de alimentos para bebe. Escupe cuando intentamos darle alimentos de la etapa 2 o 3. Que podemos hacer para ayudarla?

R. Es común escuchar a los padres de familia comentar el lento progreso de sus hijos en la alimentación de diferentes texturas. El niño con síndrome de Down tiene bajo tono muscular y ello afecta sus habilidades motrices orales y su preferencia por los purés, pues no necesita masticar o manipular los alimentos. El niño puede también experimentar deficiencias en la integración sensorial que lo llevan a una aversión por ciertos alimentos. Generalmente el niño “se estanca” en un cierto nivel porque se siente seguro y no requiere de mucho trabajo. La manipulación de alimentos se puede dificultar cuando se tiene una boca pequeña. Para comenzar, no se de por vencida. No es nuestro deseo que el niño continúe teniendo mala experiencia que lo lleven a una aversión por el alimento, es importante continuar ofreciéndole diferentes experiencias alimenticias. Es común para el niño con síndrome de Down continuar con el biberón mas de lo necesario. Su niño utiliza el biberón o un vaso? Si todavía permanece con el biberón, debe empezar por ofrecerle los líquidos en un vaso con pitillo durante las comidas. Los vasos que impiden derramar el líquido son convenientes para los padres de familia, pero no ayudan al niño avanzar en su motricidad oral donde la lengua se mantiene por detrás de los dientes y empuja hacia la parte superior de la boca.

Es importante empezar a ofrecerle a su hijo “sólidos que se derriten” y puedan ser manipulados por él en forma independiente. Estos sólidos se disuelven fácilmente en la boca y así usted no se preocupa que su hijo termine con un alimento en su boca difícil de manipular. Por ejemplo, las rosas de queso, cereal, o Gerber Little Crunchers pueden colocarse en frente de su hijo para su exploración y alimentación en forma independiente. La alimentación en forma conjunta es una forma productiva de trabajar en las habilidades de alimentación en forma independiente. La madre o el padre pueden tener una cuchara y su hijo otra. Usted le puede ofrecer una cucharada, mientras él explora y utiliza su cuchara para alimentarse por si solo. Los niños que presentan dificultad para probar nuevas texturas, pueden aceptar mas fácilmente el cambio si lo hacen en forma independiente. Ofrezca variedad de alimentos durante las comidas. Una idea puede ser ofrecer tres alimentos diferentes en la comida y un pasa boca. Una proteína, una harina y una fruta o vegetal. Asegúrese que por lo menos uno de los alimentos sea el favorito de su hijo. Mantenga las porciones pequeñas entre 1-2 cucharadas del nuevo alimento. Esta es una forma de introducir alimentos suaves en un tamaño seguro de masticado. Y este debe ser del tamaño de la punta del dedo meñique de su hijo. Este tamaño puede ser tragado en forma segura si no es masticado correctamente.

Es importante que busque ayuda médica o terapéutica si no tiene éxito en la alimentación de su hijo. Discuta con su pediatra las opciones, como una evaluación de la motricidad oral

o consulte con un especialista con experiencia en el tema de la alimentación. Una consulta con una dietista puede ayudarle a determinar la nutrición apropiada para su hijo. Los niños con SD avanzan en forma mas lenta en las habilidades de la alimentación, pero continúe ofreciendo alimentos seguros de acuerdo con la edad de su hijo. Estimule probar y experimentar nuevos alimentos para que su hijo desarrolle en forma exitosa habilidades orales. Recuerde que el momento de la cena debe ser agradable y forzar la alimentación puede causar mayor aversión a los alimentos. Disfrute la experiencia con su hijo y estimule probar nuevos sabores, modelando la mordida y la toma de los mismos.

Por Sara P. Yoder, MA, CCC-SLP, James Whitcomb Riley Hospital for Children, Reimpreso de Common Bonds, una publicación de Down Syndrome Indiana, www.indianadsf.org