

Dietas especiales: ¿por dónde empezamos?

Comer una variedad de alimentos saludables es la base de una buena nutrición para niños y adultos. Al mismo tiempo, sabemos que el 28% de los padres comunica que sus hijos tienen algún tipo de reacción adversa a los alimentos y aproximadamente el 8% de los niños puede tener una verdadera alergia a los alimentos. Cuando nos enteramos de que un niño necesita una dieta especial, debemos comprender cómo satisfacer las necesidades de ese niño de la mejor manera posible.

Saber por qué un niño necesita una dieta especial puede ayudarnos a determinar qué alimentos ofrecerle, qué alimentos evitar y de qué manera puede ser necesario modificar la textura de los alimentos. Los pedidos de dietas especiales pueden dividirse en dos categorías: elecciones familiares o del niño, o necesidad médica. Las dietas especiales basadas en elecciones familiares y del niño pueden deberse a preferencias religiosas y personales, como una dieta vegetariana, o a particularidades alimenticias que en realidad no son una aversión médica a un determinado alimento. Los pedidos de dietas especiales basadas en motivos médicos pueden incluir dietas de textura modificada para niños que tienen dificultades para masticar y tragar, alergias a los alimentos relacionadas con el sistema inmunológico, intolerancia a los alimentos relacionada con la digestión o el metabolismo, e irritación causada por alimentos como reacciones a los ácidos de las frutas. A menos que la necesidad médica de una dieta especial esté documentada, el programa de cuidado infantil puede decidir qué pedidos satisfacer y cuáles no.

Pedidos de dietas especiales

Elecciones familiares	Necesidad médica
Preferencia religiosa	Modificación de textura
Vegetariana	Por dificultades para masticar o tragar
Kosher	Alergia a los alimentos
Halal	Reacción del sistema inmunológico del cuerpo a algún componente de un alimento o ingrediente
Preferencia de los padres	Intolerancia a los alimentos
“No quiero que mi hijo coma...”	Reacción digestiva o del metabolismo del cuerpo (pero no del sistema inmunológico) a algún componente de un alimento; por ejemplo, intolerancia a la lactosa
Particularidades alimenticias	Irritación causada por alimentos
Reacción a un alimento o ingrediente específica de una persona determinada; por ejemplo, no le gusta el sabor o siente náuseas cuando se le ofrece un alimento en particular	Reacción causada por el ácido de un alimento al entrar en contacto con la boca o la piel; por ejemplo, fruta cruda

Mealtime Memo **PARA EL CUIDADO INFANTIL**

Los síntomas de las alergias a los alimentos, la intolerancia a los alimentos y la irritación causada por alimentos pueden variar, desde un sarpullido leve o manchas en la piel, hasta reacciones anafilácticas más graves que pueden poner en peligro la vida, porque cierran las vías respiratorias e imposibilitan la respiración. Al analizar dietas especiales con las familias, es importante hacer y documentar tres preguntas fundamentales:

- ¿Qué le sucede a su hijo si se le da ese alimento?
- ¿Cuán sensible es su hijo a ese alimento?
 - ¿Debemos simplemente evitar dárselo, o su hijo es sensible al alimento si está en la misma sala o toca su comida en una bandeja para servir?
- ¿Qué debemos hacer si su hijo sufre una exposición a ese alimento?

Las respuestas a estas importantes preguntas, y sus conversaciones con el médico y la familia, lo guiarán a la hora de planificar la dieta del niño y los cuidados de emergencia.

El mejor tratamiento para las alergias a los alimentos, la intolerancia y la irritación es evitar el o los alimentos en cuestión. Es necesario hacer todos los esfuerzos posibles para incorporar las dietas especiales en la instalación de cuidado infantil. Esto conllevará educar a todo el personal que estará a cargo de la alimentación, el cuidado y la supervisión del niño.



Síntomas comunes asociados con alergias a los alimentos	
Cutáneos	Sistema nervioso
Inflamación	Debilidad muscular
Sarpullido	Irritabilidad
Manchas	Dolor de cabeza
Urticaria	Cambios respiratorios
Digestivos	Comezón en los ojos y ojos llorosos
Diarrea	Mucosidad nasal o nariz tapada
Náuseas	Tos
Vómitos	Estornudo
Retorcijones/gases	Sibilancia
Cólicos	Problemas para tragar
Cardíacos/cardiovasculares	Comezón e inflamación en los labios
Disminución de la presión arterial/desmayos	Dificultad para respirar
Aumento de la frecuencia cardíaca	Antehélix
Shock	

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Los niños a menudo describen estos síntomas con sus propias palabras, con frases como “me pica la lengua”, “siento que tengo algo atorado en la garganta” o “siento como si me estuvieran caminando bichitos”.

Es conveniente que los centros y los hogares de cuidado infantil tengan un plan para casos de emergencia que incluya políticas y procedimientos sobre cómo manejar posibles reacciones alérgicas a los alimentos en el supuesto de que se produzcan. El plan seguramente contemplará comunicarse con la familia, pero también debe incluir qué pasos se deben seguir si la familia no está disponible en forma inmediata. Si cree que un niño está teniendo una reacción alérgica, deberá seguir su plan para casos de emergencia inmediatamente.

Modificación de textura

Una de las dietas especiales más comunes en el entorno de cuidado infantil es una modificación de la textura de los alimentos de todos los días. Si un niño tiene dificultades para masticar o tragar, es posible que sea necesario modificar la textura de los alimentos para que al niño le cueste menos tragar. Esto puede implicar una modificación menor, que requiera simplemente cortar la comida al niño en trozos pequeños, o es posible que se necesite un cambio más significativo en la textura de los alimentos para ayudar al niño a comer y tragar.

La comunicación entre los padres, el médico y los proveedores de cuidado infantil es importante para garantizar la comprensión de la dieta especial del niño. Los términos usados para describir la modificación de la textura de los alimentos pueden variar, y es común que no se entienda bien en qué medida es necesario modificar la textura de los alimentos. Un comentario al pasar como “solo córtele la comida” puede significar cosas muy diferentes para distintas personas. Las siguientes definiciones se incluyen únicamente con el objeto de facilitar la comunicación. Queremos definir claramente lo que el médico y la familia están pidiendo que se le ofrezca al niño. Definir nuestros términos con claridad contribuye en gran medida a garantizar una comunicación clara.

❖ Dieta de alimentos cortados

- Cortar los alimentos habituales con un cuchillo, en trozos fáciles de tragar
- Deshuesar todos los tipos de carne
- Quitar la piel y el exceso de grasa
- Seguir las recomendaciones del médico con respecto al tamaño, como: trozos de ¼” o ½”

❖ Dieta de alimentos cortados en forma mecánica/Dieta blanda mecánica

- Alteración mecánica de los alimentos habituales para lograr una consistencia fluida, aplicando movimientos cortos y rápidos en un procesador de alimentos
- Trozos más pequeños y homogéneos que los cortados



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

❖Dieta procesada

- Alteración mecánica de los alimentos habituales para lograr una consistencia similar a la de la carne picada o a la de la harina de maíz, procesando el alimento en un procesador de alimentos o una licuadora
- Esta textura no puede prepararse a mano

❖Dieta licuada

- Alteración mecánica de los alimentos habituales para lograr una consistencia suave similar a la de la comida para bebé, usando un procesador de alimentos o una licuadora con líquido agregado
- El líquido puede ser agua, jugo o caldo, según la comida que se esté preparando



Una vez identificada la consistencia de la dieta, el personal de cuidado infantil puede observar de qué manera la familia le ofrece la comida al niño. ¿Puede el niño comer por sus propios medios o es necesario que el proveedor de cuidados lo ayude en la mesa o le dé de comer?

Además de que se entienda claramente la textura modificada que necesita el niño y el estilo de alimentación que más lo beneficia, también queremos asegurarnos de que la dieta de textura modificada cumpla con las necesidades nutricionales del niño. Las

Guías Alimentarias (Dietary Guidelines) y los estándares de nutrición del USDA definidos en los Patrones Alimentarios del Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (Child and Adult Care Food Program) pueden usarse como guía. La familia y el médico monitorearán el peso y el crecimiento del niño para asegurarse de que esté recibiendo la cantidad suficiente de alimentos, calorías y nutrientes. Se pueden hacer ligeras modificaciones en el plan de alimentación a medida que el niño crece y cambian las necesidades médicas.

La comunicación es la clave del éxito. Nuestra meta es ofrecer una buena nutrición que satisfaga las necesidades de todos los niños a los que servimos.



Receta para probar

Budín de Calabaza B-07¹

Leche deshidratada instantánea descremada	1 ½ tazas
Agua	1 ½ tazas
Calabaza en lata	1 cuarto de galón 1 ¾ tazas
Huevos frescos grandes	4
Azúcar	1 taza
Sal	¾ cda.
Canela molida	1 cda.



Integrar la leche deshidratada y el agua en un recipiente para mezclar. Mezclar con la pala mezcladora durante 30 segundos a baja velocidad.

Agregar la calabaza, los huevos, el azúcar, la sal y la canela. Mezclar a baja velocidad durante 3 minutos hasta que los ingredientes queden unidos. Verter 2 cuartos de galón 1 taza de budín en cada bandeja para horno de 9 x 13 x 2 pulgadas, ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol. Para 25 porciones, usar 1 bandeja.

Hornear hasta que el cuchillo que introduce en el centro salga limpio.

Horno convencional: 350 °F durante 35-40 minutos

Horno de convección: 325 °F durante 30-35 minutos

Refrigerar hasta que la preparación esté lista para servir.

Cortar la bandeja en 5 tiras de cada lado (25 unidades). La porción es 1 unidad.

1 porción brinda el equivalente a 1/4 taza de verduras.

Rinde: 25 porciones

¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

Referencia

Adelman, T. (2008). *Special foods for special kids: A team approach to managing food allergies and special diet needs in child care web seminar* (Seminario por Internet sobre Comidas especiales para niños especiales: un enfoque en equipo para manejar las alergias a los alimentos y las necesidades de dietas especiales durante el cuidado infantil). Fecha de transmisión: 19 de marzo de 2008. University, MS: National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos).

U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service, & National Food Service Management Institute (Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU. e Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (2005). *USDA Recipes for Child Care* (Recetas del USDA para niños). Obtenidas el 11 de enero de 2008, de www.nfsmi.org

Suscríbase a “Mealtime Memo para el cuidado infantil” por Internet en www.nfsmi.org y ¡reciba el enlace para descargar el boletín informativo por correo electrónico todos los meses!



El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de los EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).