MassGeneral Hospital *for* Children℠

Alimentación de infantes con síndrome de Down que son selectivos con la comida

Los infantes tienen estómagos pequeños y cuerpos en crecimiento. También tienen un incipiente sentido de independencia. Como padres, esto puede resultar encantador y agotador al mismo tiempo, especialmente a la hora de comer. Este folleto le brinda consejos útiles para la alimentación de infantes.

¿CUÁL ES EL COMPORTAMIENTO NORMAL DE LOS INFANTES AL PROBAR NUEVOS ALIMENTOS?

- **Jugar con la comida o escupirla**
- **Hacer caras o muecas** A menudo los infantes hacen caras al probar nuevos alimentos. Esto significa que están aprendiendo sobre un nuevo sabor o una nueva textura. No significa que no les gusta la comida.
- **Sentirse más o menos hambriento en distintos momentos.** Es posible que el hambre de los infantes aún no se ajuste a los horarios de las comidas. Es normal que un infante rechace una comida.

¿CUÁNDO DEBERÍA BUSCAR AYUDA EN RELACIÓN CON LA CONDUCTA ALIMENTARIA DE MI HIJO/A?

- Si no prueba o le disgusta un grupo o una textura de alimentos en su totalidad durante más de 2-3 semanas
- Si come menos de 20 alimentos diferentes
- Si llora, se fastidia o grita a menudo durante el horario de la comida.
- Si se atraganta persistentemente al ingerir alimentos.
- Si muestra señales de una alergia alimentaria, como sarpullido, diarrea o **anafilaxis** (cuando la garganta se hincha y se cierra después de comer determinado alimento)

¿CON QUIÉN PUEDO COMUNICARME SI TENGO PREGUNTAS O INQUIETUDES?

- **El médico de su hijo/hija.** El médico podrá responder sus preguntas sobre conducta alimentaria o ayudarle si observa síntomas como tos frecuente al ingerir líquidos.
- **Un terapeuta de la alimentación o un nutricionista certificado.** Puede programar una cita en el marco del Programa sobre el síndrome de Down llamando al 617-643-8912. También puede buscar un nutricionista certificado local en líneaen www.eatright.org

Consejos útiles

- **Permita que su hijo/a explore nuevos alimentos y texturas.** Déjele tocar, oler y saborear cada nuevo alimento antes de probarlo.
- **Actúe en forma paciente, amorosa y consecuente.** Los niños que tienen síndrome de Down pueden tardar un poco más en probar nuevos alimentos. Esto es normal.
- **Manténgase neutral.** Esto significa no reaccionar o sobrerreaccionar si el infante se fastidia o rechaza un nuevo alimento.
- **Coman juntos sin distracciones.** Dé un buen ejemplo reuniendo a la familia para comer lo más a menudo posible. Apague la televisión y dejen de lado los teléfonos celulares.
- **Combine un alimento favorito con un nuevo alimento.** Ofrezca el nuevo alimento como acompañamiento. Por ejemplo, si a su hijo/a le gustan las pastas, ofrézcale brócoli como acompañamiento. Si le gustan las arvejas, ofrézcale zanahorias como acompañamiento.

- **Ofrézcale alimentos saludables una y otra vez.** Por ejemplo, frutas, vegetales, cereales integrales y proteínas magras. Puede llevar algún tiempo que su hijo/a se acostumbre a texturas, sabores y temperaturas diferentes.

- **¡Agregue un dip!** Usar dips puede ser divertido. Ofrézcale a su hijo/a un acompañamiento de hummus, aderezo, guacamole o mantequilla de frutos secos para que unte del dip los nuevos alimentos.

- **Inténtelo una y otra vez.** Es posible que su hijo/a necesite más de 10 intentos para probar un nuevo alimento e incluso más para que le guste. Puede llevar algún tiempo que su hijo/a se acostumbre a texturas, sabores y temperaturas diferentes.