

La
Lonchera
de mi
Hijo



ANOREXIA EN NIÑOS

La anorexia es un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) caracterizado por el rechazo a mantener el peso corporal en los valores mínimos adecuados.

Para ello el niño, aunque tenga apetito, se niega a comer y presenta una continua preocupación por las calorías que ingieren y el control de su peso corporal.

“Piensa que está gordo a pesar de que está muy delgado”.

Pudiendo el bajo peso, llegar a afectar su correcto desarrollo y crecimiento, con consecuencias muy negativas, como el desarrollo de nuevas enfermedades y hasta la muerte.



Este grave trastorno de la conducta alimentaria tiene varias causas:

PSICOLÓGICAS

Como hablamos en el tema de la bulimia, la relación con los padres y la familia juega un papel muy importante, sobre todo cuando hay una relación conflictiva que afecta su comportamiento.

Son niños obsesivos, que no descansan hasta lograr la meta. Pueden haber tenido vivencias traumáticas como abuso físico o sexual, quizás en algún momento sufrieron burlas, críticas o comparaciones descalificativas acerca de su apariencia corporal, pueden haber vivido experiencias traumáticas como amenazas, secuestro, atracos u homicidios.



ORGÁNICAS

Si existe una enfermedad subyacente que provoca inapetencia (enfermedades digestivas, una gripe, etc).



FUNCIONALES

Los malos hábitos de alimentación pueden llevar a los niños a sufrir de trastornos alimentarios como la anorexia.



SÍNTOMAS

FÍSICOS Y

PSICOLÓGICOS

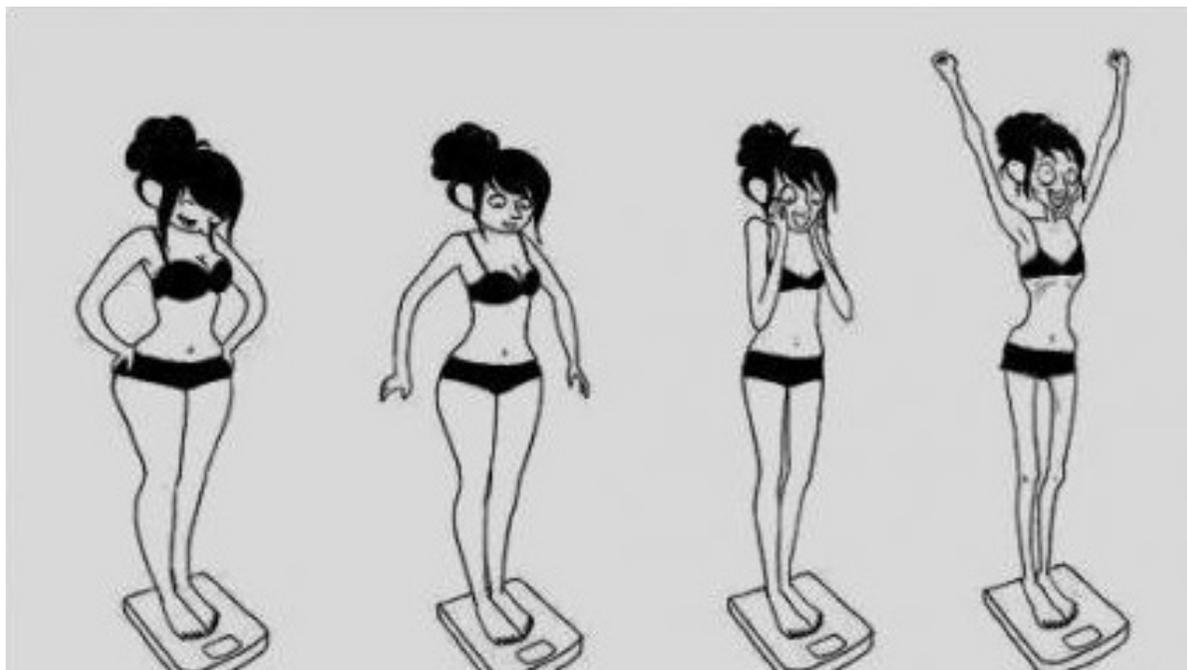
- ★ Pérdidas de peso.
- ★ Cabello opaco.
- ★ Disminuye las porciones de las comidas.
- ★ Cambios bruscos de comportamiento.
- ★ Se aísla.
- ★ Se vuelve agresivo.
- ★ Se le dificulta relacionarse con los demás.
- ★ **Complicaciones ginecológicas:** la más frecuente es la amenorrea. En las pacientes prepuberales se retrasa la aparición de la menarquia (primera menstruación).

En ambos sexos se afecta severamente el proceso de crecimiento y desarrollo normal. Además, la malnutrición afecta todos los tejidos y órganos, lo que desencadena alteraciones cardiovasculares, deshidratación e hipotermia y se compromete el buen funcionamiento del organismo.

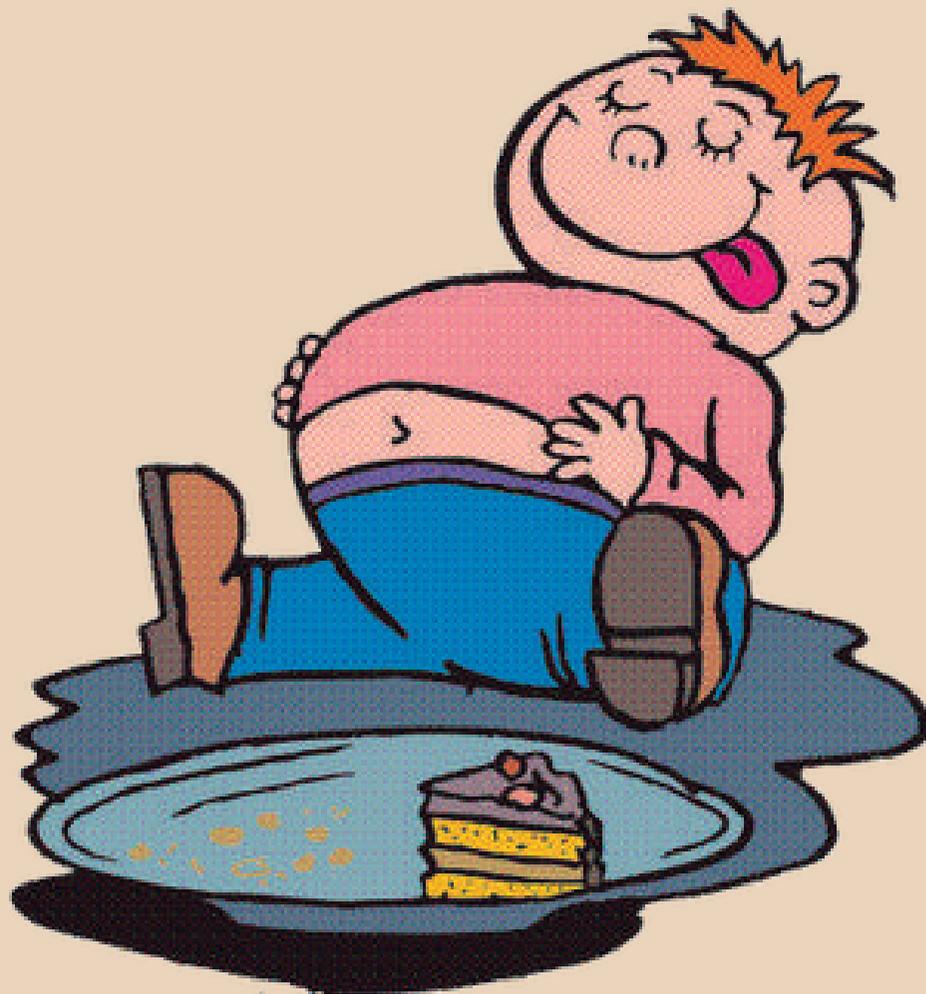
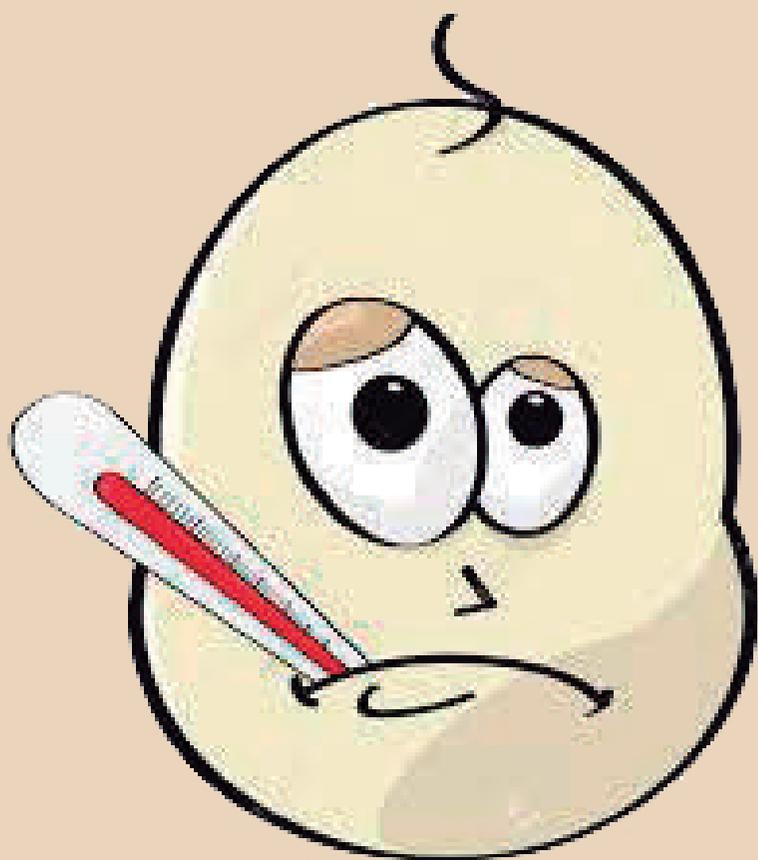


★ **Complicaciones cardiovasculares:** las alteraciones más frecuentes son la bradicardia (menos de 60 pulsaciones por minuto) y la hipotensión.

Por otra parte, los vómitos repetidos y el abuso de laxantes y diuréticos o la deficiencia de potasio, calcio, magnesio, desnutrición, pueden provocar alteraciones hidroelectrolíticas y arritmias. En algunos casos hay riesgo de muerte súbita.



- ★ **Complicaciones gastrointestinales:** las más habituales son el estreñimiento, la sensación de plenitud y de hinchazón que tienen tras las comidas, dolor abdominal y flatulencia.
- ★ **Complicaciones dermatológicas:** puede aparecer un aumento del vello, llamado lanugo, en brazos, piernas, hombros, espalda y cara. La piel del cuerpo se reseca. Puede llegar a alcanzar una coloración amarillenta en extremidades por la hipercarotemia. El cabello se seca, pierde brillo y cae abundantemente. Las uñas se vuelven quebradizas.



★ **La osteoporosis:** en pacientes cuyas edades giran en torno a la pubertad, puede producirse un estancamiento en el crecimiento y no llegar a alcanzar la talla previsible.

★ Anemia y complicaciones renales.



TRATAMIENTO DE

LA ANOREXIA

INFANTIL

Reeducación de los hábitos alimentarios del niño. Y consulta al médico y al nutricionista, que le elaborara de forma individualizada un plan de alimentación adecuado en calidad y cantidad para llevar al niño al peso adecuado, de acuerdo a la severidad del desorden y de los problemas particulares, necesidades y capacidades del paciente y su familia.

También debe ser atendida la parte psicológica por un especialista. Todos ellos en conjunto darán al niño las herramientas necesarias para afrontar el trastorno.



El tratamiento típico se basa en el paciente pero también incluyen terapias individuales, de grupo y de familia. Medicamentos psiquiátricos, grupos de apoyo, o terapias educativas sobre nutrición.

La hospitalización se recomienda cuando el Trastorno de la Conducta Alimentaria ha causado problemas físicos que pueden poner en peligro la vida del niño o cuando está asociado con severas disfunciones psicológicas o de la conducta.



PREVENCIÓN

La oportuna información y educación sobre los correctos hábitos alimentarios y como padres o cuidadores del niño deben estar muy atentos a comportamientos erróneos relacionados con la comida, la figura y cualquier cambio conductual.

Son las mejores estrategias para prevenir trastornos en la alimentación como la anorexia.

Si crees que el niño presenta algunos de los síntomas de anorexia, háblalo con él de manera sincera y cuidadosa, para poder buscar ayuda.



PLAN DE ALIMENTACIÓN

La rehabilitación nutricional debe estar constituida por un plan de alimentación equilibrado, con las proporciones normales de proteínas, grasas y carbohidratos, así como de vitaminas y minerales.

Al inicio del tratamiento puede que no sea posible recomendar las cantidades más óptimas, sino que debe adecuarse hasta cierto punto a lo que consume actualmente el paciente, para de esta forma evitar angustia y estrés.

Deben incluir tres comidas principales: desayuno almuerzo y cena, así como dos meriendas, una en la mañana y otra en la tarde.

De ser necesario, si no se alcanza el requerimiento de energía, es posible optar por batidos suplementarios de cualquier marca comercial o preparada en casa, que contenga azúcar, leche y/o aceite, vigilando siempre la tolerancia del niño.





OTRAS RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- ★ Procure hacer del momento de la comida, algo agradable para el niño.
- ★ Trate que las comidas sean a las mismas horas.
- ★ Prefiera los lácteos de leche completa.
- ★ El huevo que sea entero.
- ★ Debe consumir carnes y pescados.
- ★ Ofrezca fuentes de carbohidratos complejos como papas, arroz y pasta.
- ★ El azúcar y la grasa se pueden incluir sin problema.
- ★ Procure que repose al menos media hora después de comer.
- ★ Se recomienda que el niño esté acompañado por un miembro del equipo de salud o de un familiar, que lo apoye, reconforte y vigile su relación con la comida así como la tolerancia a esta.
- ★ Con todo lo anterior, se busca que el niño con anorexia nerviosa recobre la buena relación con la comida, sin pensar constantemente en términos de calorías y porciones, si no en lo que es mejor para su salud y que posteriormente logre tomar adecuadamente las decisiones.



RECOMENDACIONES DE ALIMENTOS POR RACIONES SEGÚN LA EDAD.

Grupos de alimentos	Alimentos	Preescolares 3-6 años	Escolares 7-12 años	Numero de raciones por día
ENERGETICOS	Cereales (arroz, maíz, trigo, avena u otros)	½ taza	1 taza	Preescolar 4 a 6 Escolar de 6 a 7
	Arepa y pan	1 unidad pequeña, 1 trozo pequeño o 1 rebanada	1 unidad pequeña, 1 trozo pequeño o 1 rebanada	Preescolar 4 a 6 Escolar de 6 a 7
	Tubérculos (papa, ocumo, ñame, yuca y plátano)	½ taza o un trozo pequeño	1 taza o 1 trozo mediano	Preescolar 4 a 6 Escolar de 6 a 7
	Granos (caraotas, lentejas, garbanzos u otros)	½ taza	1 taza	Preescolar 4 a 6 Escolar de 6 a 7
	Azucares	1 cucharadita	1 cucharadita	Preescolar 3 máximo, escolar 4 máximo
	Grasas (aceite, margarina, mantequilla, mayonesa)	1 cucharadita	1 cucharadita	Preescolar 4 a 5 máximo escolar 5 a 6 máximo
REPARADORES	Lácteos (leche, yogurt o quesos)	1 taza (leche o yogurt) una rebanada o 3 cucharadas (queso)	1 taza (leche o yogurt) 2 rebanadas o 4 cucharadas (queso)	Preescolar 1 o 2 escolar 3
	Pescado	1 rueda o filete pequeño	1 rueda o filete mediano	Preescolar 2 a 3 Escolar 3 a 4
	Carne pollo u otras aves	1 trozo pequeño, 3 cucharadas o 1 presa pequeña	1 trozo mediano 4 cucharadas o 1 presa mediana	Preescolar 2 a 3 Escolar 3 a 4
	Huevos	1 unidad	1 unidad	1 unidad
REGULADORES	Frutas (patilla, melón, lechosa, cambur, mango, naranja, guayaba u otras)	1 unidad pequeña o media taza en trozos	1 unidad mediana o 1 taza en trozos	Preescolar 5 a 6 mínimo 3 al día escolar 6 a 7 mínimo 3 al día
	Hortalizas (tomate, lechuga, espinaca, brócoli, coliflor, calabacín, berenjena u otros)	½ taza cruda o un ¼ de taza cocida	1 taza cruda o 1/2 taza cocida	Preescolar 1 ½ escolar 2
	Agua	1 vaso	1 vaso	5 a 6 vasos

Tabla: Fundación Bengoa.

NOTA: los tamaños de las raciones son de alimentos ya cocidos, los granos, las carnes rojas, de aves y los huevos se recomiendan dos veces y el pescado por lo menos una vez a la semana.

Licenciada en Nutrición y Dietética

Liana Andrea Izarra Avendaño

M.S.D.S 3406

C.N.D.V 3566

nutricion@sociedadanticancerosa.org

