

Suplementos nutricionales orales

¿Qué son los complementos nutricionales orales?

- Los suplementos nutricionales orales (oral nutrition supplements, ONS) son bebidas para personas que no alcanzan a cubrir sus necesidades nutricionales solo con la dieta habitual.
- Los ONS proporcionan a los niños energía, proteínas, así como varias vitaminas y minerales, incluidos calcio, vitamina D y hierro.
- Entre las marcas de suplementos nutricionales orales disponibles para niños se encuentran Pediasure® y Nutren® Jr.



¿Por qué son importantes los ONS?

- Si a su hijo le diagnosticaron ARFID o sigue una dieta restringida, los ONS pueden ser su principal fuente de nutrición, además de los alimentos que consume.
- Los ONS pueden cubrir todas las necesidades nutricionales y energéticas diarias de su hijo, al igual que un sustituto alimenticio. Otras bebidas, como la leche, no pueden proporcionar esto por sí solas.
- Los ONS pueden ser una solución a corto o largo plazo para cubrir las necesidades nutricionales de su hijo.

¿Cómo puede ayudar el equipo de alimentación restrictiva de su hijo?

- El nutricionista de su hijo le proporcionará una receta para preparar una mezcla de ONS destinada a proporcionarle toda la energía, proteínas y nutrientes que necesita en función de sus necesidades específicas.
- Esta receta puede incluir la mezcla de ONS con leche o agua en cantidades específicas.

Considere la receta de la mezcla de ONS como si fuera una **receta médica**. Además, es importante seguir las instrucciones de la receta, **sin hacer cambios ni añadir otros ingredientes**. De este modo, se asegurará que su hijo reciba todos los nutrientes necesarios que favorecen un crecimiento y desarrollo saludables.

Es importante recordar que no se deben añadir suplementos ni medicamentos a la receta, a menos que se lo indique el médico.



NOTA: Si observa cambios en la ingesta de ONS de su hijo, en su preferencia por el sabor o en los hábitos alimentarios, póngase en contacto con el equipo de alimentación restrictiva lo antes posible.

Preguntas Frecuentes

A continuación, se muestran algunas respuestas a preguntas frecuentes sobre cómo incorporar ONS a la alimentación de su hijo:

P: Si solo uso una pequeña cantidad del envase de ONS (p. ej., 1 cucharada), ¿qué debo hacer con el resto?

R: Puede guardar el resto del envase en el refrigerador y consumir los ONS en el transcurso de las 24 horas siguientes.

Después de 24 horas, deseche los ONS y abra un envase nuevo.

P. Si mi hijo no consume toda la mezcla de ONS preparada, ¿qué debo hacer con el resto?

R: Puede guardar el resto en el refrigerador, Solo se puede usar la mezcla de ONS que haya sobrado durante 24 horas. Pasado ese tiempo, deséchela.

P. ¿Cuándo debo ponerme en contacto con la clínica?

R: Asegúrese de ponerse en contacto con la clínica si necesita surtir la receta de ONS. Cuando le quede menos de una semana de ONS, es importante que tenga preparada la receta para surtirla.

Póngase en contacto con la clínica si nota cambios en la cantidad de ONS o alimentos que consume su hijo, ya que puede ser necesario ajustar la receta.

P. ¿Qué debo hacer si mi hijo y yo viajamos en avión?

R: Si tiene previsto viajar en avión, es importante obtener una nota del médico que indique las necesidades de salud de su hijo, la receta de ONS y solicite autorización para transportarlo.



Preguntas frecuentes (continuación)

P: ¿Se puede volver a calentar los ONS o las mezclas de ONS?

R: Puede calentar ligeramente las mezclas de ONS, pero no hervirlas, ya que el exceso de calor puede alterar el sabor o destruir los nutrientes de la mezcla.

P. ¿Puedo congelar los ONS o las mezclas de ONS?

R: Congelar los ONS puede modificar su sabor y apariencia, lo que podría dificultar que su hijo los consuma. Póngase en contacto con el equipo de alimentación restrictiva de su hijo para determinar si esta opción es adecuada para él.

P: ¿Puedo usar otra marca o cambiar el tipo de ONS (p. ej., una opción con menos azúcar u otro sabor)?

R: Si piensa cambiar los ONS, coméntelo con el equipo de alimentación restrictiva de su hijo para asegurarse de que la modificación sea adecuada.



Este folleto forma parte de la serie informativa de la clínica de Alimentación restrictiva para trastornos del neurodesarrollo (NDD): www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo

Referencias:

American Society for Parenteral and Enteral Nutrition. (2022). *Oral Nutrition Supplements*. https://www.nutritioncare.org/uploadedFiles/Documents/Guidelines_and_Clinical_Resources/EN_Resources/Oral-Nutrition-Supplements.pdf.

Khanna, D., Yalawar, M., Saibaba, P. V., Bhatnagar, S., Ghosh, A., Jog, P., Khadilkar, A. V., Kishore, B., Paruchuri, A. K., Pote, P. D., Mandyam, R. D., Shinde, S., Shah, A., & Huynh, D. T. T. (2021). Oral Nutritional Supplementation Improves Growth in Children at Malnutrition Risk and with Picky Eating Behaviors. *Nutrients*, 13(10), 3590. <https://doi.org/10.3390/nu13103590>

Zhang, Z., Li, F., Hannon, B. A., Hustead, D. S., Aw, M. M., Liu, Z., Chuah, K. A., Low, Y. L., & Huynh, D. T. T. (2021). Effect of Oral Nutritional Supplementation on Growth in Children with Undernutrition: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 13(9), 3036. <https://doi.org/10.3390/nu13093036>