

Cómo hablar con el médico sobre la “alimentación selectiva” de su hijo

Si su hijo come pocos alimentos, es posible que sienta lo siguiente:

- **Preocupación** porque cree que no consume los alimentos y nutrientes que necesita
- **Frustración** por no saber cómo ayudar a su hijo a que pruebe más alimentos.

Es importante que hable con el médico si le preocupa la alimentación de su hijo. Puede resultar difícil saber qué comentarle, de manera que este recurso le servirá de guía para compartir sus inquietudes. No dude en llevar este folleto a la cita para comentarlo con el médico.



¿Por qué le preocupa la alimentación de su hijo?

Los padres suelen describir a su hijo como un niño con “alimentación selectiva”, aunque esta expresión puede tener distintos significados según la persona. Es importante identificar con precisión qué aspectos de su alimentación le generan preocupación.

A continuación, encontrará una lista de verificación que le servirá para identificar sus inquietudes sobre la alimentación de su hijo.

Volumen

- ☐ Omite comidas
- ☐ No come suficiente para aumentar de peso
- ☐ No ingiere suficiente líquido

Variedad

- ☐ No incluye un grupo de alimentos (p. ej., verduras)
- ☐ Come menos de 10 alimentos distintos
- ☐ Teme o rechaza probar alimentos nuevos
- ☐ Limita ciertas texturas (p. ej., crujientes o purés).

¿Qué factores afectan a la alimentación de su hijo?

Hay diferentes factores que pueden contribuir a los problemas de alimentación de su hijo. La siguiente lista de verificación se ha adaptado a partir del **enfoque MOBSe** para abordar problemas de alimentación. Use este recurso para compartir con el médico los factores que cree que pueden afectar a la alimentación de su hijo, de manera que el profesional pueda brindarle ayuda.

Los factores médicos/nutricionales pueden incluir lo siguiente:

- ☐ Estreñimiento,
- ☐ reflujo/vómitos,
- ☐ problemas dentales
- ☐ Problemas de crecimiento (p. ej., aumento lento de peso).
- ☐ Déficit o ingesta excesiva de nutrientes

Los factores orales/motores pueden incluir lo siguiente:

- ☐ Arcadas/atragantamientos,
- ☐ Dificultad para tragar
- ☐ Dificultad para masticar,
- ☐ Dificultad para pasar de alimentos triturados/puré a sólidos.

Los factores conductuales pueden incluir lo siguiente:

- ☐ Comportamientos que interfieren a la hora de comer (p. ej., hacer berrinches, tirar la comida, negarse a acercarse a la mesa)
- ☐ Dificultad para adaptarse a cambios en las preferencias alimentarias o en las rutinas de comida

Los factores sensoriales pueden incluir lo siguiente:

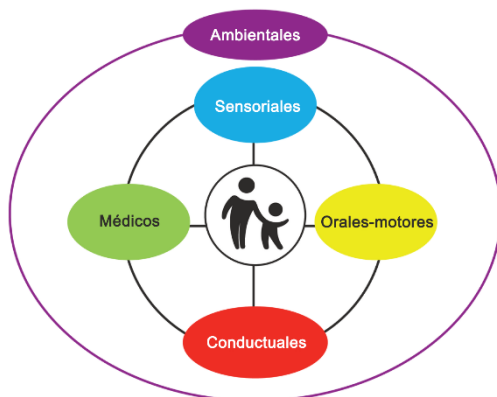
- ☐ Falta de sensación de hambre
- ☐ Molestia por el aspecto, olor, sonido de los alimentos o la masticación
- ☐ Rechazo de alimentos con ciertas texturas o colores
- ☐ Sensibilidad a pequeños cambios en alimentos o bebidas.

Los factores ambientales pueden incluir lo siguiente:

- ☐ Necesidad de distracciones durante las comidas
- ☐ Dificultad para permanecer sentado durante la comida
- ☐ problemas para comer en distintos entornos
- ☐ Dificultad para mantener una rutina en las comidas

Los factores vinculados a la relación entre padres e hijos pueden incluir lo siguiente:

- ☐ La dinámica de la relación con su hijo, especialmente durante las comidas, ya que los padres e hijos están muy conectados



¿Qué come su hijo en un día?

Es útil llevar un registro de los alimentos y líquidos que consume su hijo durante unos días antes de asistir a la cita. Esta práctica ayudará al médico a comprender qué come y bebe su hijo a diario. Puede usar el registro de alimentos que se incluye a continuación como ayuda. La primera línea es un ejemplo de cómo puede registrar la ingesta de alimentos de su hijo.

Hora del día	Tipo de alimento	Cantidad	Otros alimentos que mi hijo come actualmente son los siguientes:
Desayuno (7:00 a. m.)	Yogur de fresa Cereal de copos de maíz seco con leche al 2 %	½ taza 1 taza ¾ taza	

¿Tiene otras inquietudes?

Es posible que tenga más preguntas para hacerle al médico. Por ejemplo:

- ¿Es necesario un análisis de sangre para evaluar la nutrición de mi hijo?
- ¿Mi hijo necesita alguna vitamina específica?
- ¿La “alimentación selectiva” de mi hijo podría tener efectos a largo plazo?
- He intentado varias estrategias para que mi hijo pruebe diferentes alimentos, pero no han funcionado. ¿Tiene otras sugerencias?
- Siento agobio, agotamiento y frustración por la “alimentación selectiva” de mi hijo. ¿Qué puedo hacer?
- ¿Quién puede ayudar a mi familia a abordar la “alimentación selectiva” de mi hijo?
- ¿Hay algún recurso que me pueda recomendar?



Escriba aquí cualquier inquietud adicional: