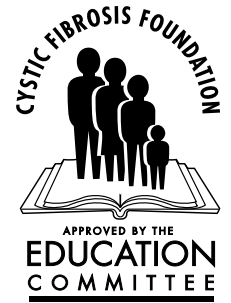


# Nutrición



## Para Su Bebé con Fibrosis Quística (Desde el Nacimiento Hasta Un Año)

Una buena nutrición es muy importante para los bebés con fibrosis quística (FQ). Parece haber una relación fuerte entre la buena función de los pulmones y un peso corporal más pesado. Dale a su niño el mejor comienzo posible. Para una buena nutrición y salud, es clave una dieta balanceada, que incluya las calorías adecuadas y los suplementos apropiados de vitaminas y minerales. Si su bebé logra y mantiene un peso corporal normal, esto le ayudará a mantenerse lo más sano posible. Su dietista especialista en FQ ("dietista de FQ") o su médico especialista en FQ le enseñará como satisfacer las necesidades nutricionales de su bebé.

La FQ es una enfermedad hereditaria crónica, que afecta principalmente los pulmones y el sistema digestivo. La FQ afecta a cada persona en forma diferente. El problema básico en la FQ es un error en el intercambio de sal y agua en algunas células. Esto hace que el cuerpo produzca un moco espeso y pegajoso, que obstruye los pulmones y el páncreas.

Algunos bebés que tienen FQ ganan peso y crecen bien, mientras que muchos otros no lo hacen. Una de las metas nutricionales en la FQ es ayudar a los que necesitan ganar peso para que "se pongan al día" y alcancen un peso normal. Otra meta nutricional en la FQ es ayudar a los que "ya se han puesto al día" o están ganando peso bien para que sigan ganando buen peso. Con frecuencia, se requiere una dieta rica en calorías, aunque su bebé no tenga los problemas digestivos que a menudo se relacionan con la FQ. En la mayoría de los bebés, las calorías adicionales ayudan a satisfacer las necesidades energéticas altas que caracterizan a esta enfermedad. A causa de la relación entre un peso corporal más pesado y mejor función de los pulmones, es muy importante trabajar con el equipo de atención de la FQ para asegurarse que su niño gane la cantidad correcta de peso. Se asegure preguntar sobre el peso de su niño durante cada visita a la clínica. Póngase en contacto con su equipo de atención de la FQ si se



preocupa sobre el crecimiento de su niño mientras cada visita.

### La Nutrición y las Comidas

Durante el primer año de vida, se recomienda la leche materna o la leche maternizada ("fórmula") para bebés. No ofrezca jugo, agua u otros líquidos en forma rutinaria. Los líquidos diferentes a la leche materna o la fórmula tienen menos calorías y nutrientes. Si el aumento de peso de su bebé es lento, su dietista de FQ o su médico especialista en FQ puede sugerir agregar más calorías a la leche materna o fórmula. Después del primer cumpleaños de su bebé, pregúntele a su dietista de FQ si lo mejor para su hijo es la leche entera o un suplemento nutricional pediátrico.

La American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) sugiere que se empiecen los alimentos sólidos

cuando su bebé esté listo, generalmente entre los cuatro y seis meses de edad. Una buena elección para empezar es el cereal para bebés de un solo grano (como el de arroz). Gradualmente, agregue una serie de frutas, vegetales y carnes coladas, para darle una dieta balanceada y promover buenos hábitos de alimentación. Las carnes coladas simples contienen más proteína que las comidas combinadas.

Para los bebés que necesitan ganar peso, su dietista de FQ le enseñará cómo darle más calorías a su bebé. Una sugerencia pudiera ser ofrecerle fórmula con un alto contenido calórico o leche materna antes de darle los alimentos sólidos. Otra sugerencia puede ser leer las etiquetas en los envases de los alimentos para bebés y escoger los que tengan más calorías. Su dietista de FQ puede tener otras ideas o recetas que le ayudarán a satisfacer las necesidades nutricionales de su bebé.

Usted puede introducir los alimentos suaves o alimentos de mesa en forma de puré cuando su bebé tenga seis a ocho meses. Converse con su dietista de FQ o con su médico especialista en FQ para informarse sobre otras formas para aumentar las calorías en la dieta de su bebé cuando empiece a darle los alimentos normales de la familia.

### Vitaminas

Los suplementos de vitaminas son importantes para su bebé. Las personas que tienen FQ no absorben bien las vitaminas. Los suplementos vitamínicos y una dieta sana le ayudarán a satisfacer las necesidades nutricionales de su bebé. Los suplementos de vitaminas ayudan a prevenir los niveles bajos de las vitaminas solubles en grasas, como las vitaminas A, D, E y K. Su equipo de atención de FQ le recomendará el tipo y la dosis de suplementos vitamínicos adecuados.

### Vómitar y Reflujo

Muchos bebés vomitan y es normal que todos los bebés vomiten un poco. Pero no es normal que escupan o vomiten mucho y esto podría indicar que su bebé tiene reflujo. El reflujo puede llevar a que su

bebé gane peso más lentamente y no crezca bien. Comente esto con su dietista de FQ o con su médico especialista en FQ si esto es algo que le preocupa.

## Productos de Reemplazo de las Enzimas Pancreáticas

Su bebé pudiera necesitar tomar productos de reemplazo de enzimas pancreáticas, o "enzimas," para ayudarle a digerir y absorber la comida. Estas enzimas deben ser recetadas por su médico. Puede ser necesario empezar a usar enzimas si su bebé tiene cualquiera o todos los siguientes síntomas:

- poco aumento de peso a pesar de tener un buen apetito (a veces voraz);
- heces frecuentes, suaves y/o voluminosas;
- olor muy maloliente al defecar;
- moco o aceite en las heces;
- exceso de gas y/o dolor de estómago;
- distensión o hinchazón del abdomen.

Las enzimas vienen en cápsulas. Dentro de cada cápsula, hay muchos pequeños gránulos que contienen las enzimas digestivas. Para los bebés, hay que abrir las cápsulas y rociar los gránulos en una cantidad pequeña de un alimento ácido, como el puré de manzana para bebés. Cada gránulo está cubierto con un recubrimiento especial. Este recubrimiento permite que los gránulos se disuelvan en el intestino delgado. En el intestino delgado es donde ocurre la mayor parte de la digestión y la absorción de la comida. Los bebés con FQ que no digieren bien su comida necesitarán enzimas con cada comida (leche materna, fórmula y la mayoría de los alimentos).

No ponga los gránulos de enzimas en la comida antes de tiempo, para usarlos más adelante en el día. Hágalo justo antes de la comida. No aumente ni disminuya la dosis de enzimas, salvo que lo haya comentado con su dietista de FQ o con su médico especialista en FQ.



## El Reemplazo de Sal

Las personas con FQ pierden más sal en el sudor, en comparación con quienes no tienen FQ. Su dietista de FQ o su médico especialista en FQ pueden sugerirle que agregue una cantidad pequeña de sal a la comida de su bebé o a la fórmula, especialmente cuando el clima está caliente.

## Alimentación por Sonda

Algunos bebés con FQ tienen muchas dificultades para aumentar de peso. La alimentación por sonda (que consiste en pasar la fórmula por un tubo flexible o sonda que llega hasta el estómago) es una forma excelente de ayudar a su bebé a aumentar de peso. La alimentación por sonda no es un último recurso ni significa haber fallado. Es una gran medida para ayudarle a su bebé para que crezca y se sienta mejor. Recuérdese que parece ser una relación entre un peso corporal más pesado y con mejor función de los pulmones. Haga cualquier cosa necesaria para ayudar a su niño obtener un peso sano.

*Si tiene alguna pregunta sobre la nutrición para su bebé con fibrosis quística o sobre cualquier otro aspecto de la atención de FQ, comuníquese con su dietista de FQ o médico especialista en FQ.*

*Es muy importante que vaya a todas sus citas en el centro de atención de FQ. Esto ayudará a los médicos especialista en FQ a dar seguimiento a las necesidades de salud, nutrición y crecimiento de su bebé.*

\_\_\_\_\_  
NOMBRE DEL DIETISTA

\_\_\_\_\_  
NÚMERO DE TELÉFONO

\_\_\_\_\_  
NOMBRE DEL MÉDICO ESPECIALISTA EN FQ

\_\_\_\_\_  
NÚMERO DE TELÉFONO

### Autoras:

Karen Maguiness, M.S., R.D., C.S.P.  
Dietista de Pediatría Pulmonar  
Hospital Riley para Niños  
Indianápolis, IN

Susan Casey, B.S., R.D.  
Dietista Clínica Pediátrica  
Hospital y Centro Médico Regional para Niños  
Seattle, WA

Judy Fulton, R.D.  
Nutrióloga/Dietista de FQ  
Hospital de Niños de Pittsburgh  
Pittsburgh, PA

Elisabeth Luder, Ph.D., R.D.  
Profesora Asociada  
Escuela de Medicina Mt. Sinai  
New York, NY

Annie McKenna, M.S., R.D., C.N.S.D.  
Nutricionista  
Atención de la Salud de Niños de Atlanta  
Atlanta, GA

Leslie Hazle, M.S., R.N., C.P.N.  
Directora de Recursos de Pacientes  
Cystic Fibrosis Foundation  
(Fundación de Fibrosis Quística)  
Bethesda, MD

*Esta hoja informativa fue revisada favorablemente por el Grupo de Práctica de la Nutrición Pediátrica de la American Dietetic Association (Asociación Americana de Dietética).*

©2006 Cystic Fibrosis Foundation