ALIMENTACIÓN

RECIÉN NACIDO (RN)

Los RN con síndrome de Prader Willi (SPW) presentan distintos grados de hipotonía, que puede originar problemas de succión y deglución. Además, tienen un tono de llanto reducido, por lo que no siempre avisan cuando tienen hambre.

La alimentación ideal del RN es la lactancia materna, la cual tiene muchos efectos beneficiosos para la salud del niño y de su madre. Debido a la hipotonía y a los problemas de succión y de coordinación succión-deglución, muchos bebés con SPW requerirán alimentación por sonda en sus primeros días o semanas. La leche materna se puede extraer para administrar con el biberón o a través de la sonda.

Si precisa alimentación por sonda se deben estimular los músculos orales y permitir que el bebé experimente los sentidos del gusto y del tacto durante las comidas.

EDAD 0-6 MESES

La lactancia materna exclusiva sigue siendo la alimentación ideal.

Si ha precisado alimentación por sonda existen técnicas para estimular la succión-deglución. Contará con el apoyo del equipo de rehabilitación y logopedia.

A partir de los 4 meses, en aquellos lactantes con fórmula que lo precisen, podría iniciarse la introducción de la alimentación complementaria, por ejemplo, los cereales.

INTRODUCCIÓN

Durante los primeros años son frecuentes los problemas de alimentación y las dificultades para ganar peso. De todas maneras, la dieta debe proporcionar la energía necesaria para mantener un adecuado crecimiento, pero evitando un aporte excesivo de calorías que se almacenarán en forma de grasa. Es importante instaurar unas buenas pautas alimentarias desde el nacimiento y estas se deben ir adaptando según las fases de crecimiento.

CONDICIONANTES DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS 0 A 9 MESES DE EDAD:

- Presentan hipotonía con dificultades en la alimentación
- Presentan debilidad, incoordinación para succión-deglución.
- Frecuentemente precisan ayuda para alimentación: sonda, tetinas especiales.
- Presentan poco apetito.
- No lloran por hambre y no se sienten activos a la hora de la alimentación.
- Tienen llanto débil.

CONDICIONANTES DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS 10 A LOS 24 MESES:

- No presentan dificultades en la alimentación.
- Presentan crecimiento adecuado según gráficas.
- No precisan soporte de alimentación.
- Tienen apetito normal con incremento normal de peso.

Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica
GRUPO DE OBESIDAD DE LA SEEP

RECOMENDACIONES PARA PADRES DE NIÑOS CON SÍNDROME DE PRADER-WILLI

DE 0 A 2 AÑOS

EDAD 6-12 MESES

Para algunos bebés con SPW la introducción de la alimentación complementaria en esa etapa les resultará más sencilla que la succión de la leche.

Se recomienda introducir los alimentos de uno en uno, con intervalos de unos días entre ellos, para observar la tolerancia y la aceptación por parte del niño. No se le debe añadir sal, azúcar ni edulcorantes a la comida, para que el bebé se acostumbre a los sabores naturales de los alimentos.

- **PURÉS DE VERDURAS:** cuece tus propias verduras, sin sal. Se pueden hacer varios lotes de una vez y almacenarlos en el congelador. Evitar verduras de hoja verde con alto contenido en nitratos (acelga, espinaca, borraja) hasta el año de vida.
- **FRUTAS:** prepara tus propias frutas, sin azúcares añadidos. La fruta tiene su propio azúcar natural. Los zumos de frutas no ofrecen ningún beneficio nutricional respecto a la fruta entera.
- **CEREALES:** introduce el gluten a partir del 6to mes, idealmente en pequeñas cantidades al inicio.
- **CARNE:** aporta hierro con buena biodisponibilidad. No consumir carne procedente de la caza con munición de plomo.
- **PESCADO:** evita peces de gran tamaño, vida larga y depredadores, como pez espada, emperador, tiburón, atún rojo o lucio, por su alto contenido en mercurio.
- **HUEVO:** ofrécelo siempre bien cocinado.
- **LEGUMBRES:** alimentos ricos en proteína vegetal y fibra.

A partir de los 9-10 meses puedes introducir derivados lácteos como el yogur o el queso tierno.

Aumenta gradualmente los tropezones de la comida a medida que vaya creciendo el bebé, para que se vaya adaptando a las diferentes texturas, no sólo al triturado. La introducción de una amplia variedad de sabores, texturas y colores es fundamental.

EDAD 1 A 2 AÑOS

Es la etapa de incorporación progresiva a la alimentación familiar. Se deben ofrecer variedad de texturas y sabores y evitar dulces, bollería, cacao, galletas, embutidos, caramelos y alimentos de alta densidad calórica (patatas fritas, snacks...).

BEBIDA: deben beber agua. No son recomendables los zumos artificiales ni los batidos, ni por supuesto las bebidas azucaradas y gaseosas.

LECHE: la leche materna es la mejor opción, si es posible, hasta los 2 años de vida. A partir del año de vida también se pueden introducir leches de crecimiento o leche de vaca.

Se debe ir pasando progresivamente a la alimentación sólida, adaptándose siempre a las habilidades y particularidades de cada niño. Los niños con SPW pueden tardar más en adquirir destreza o coordinación en la masticación, debido a su reducido tono muscular.

Si las comidas con grumos le causan problemas, trata de introducirlas de manera más escalonada, comenzando con grumos muy pequeños y aumentando lentamente los tropezones según se vaya acostumbrando.

Si acostumbramos el paladar a sabores ácidos, como los de algunas frutas, o amargos, como los de algunas verduras, su consumo será mayor a lo largo de la vida. Además, la exposición precoz a diferentes sabores podría disminuir el riesgo de rechazo a probar nuevos alimentos.

Repartir los alimentos en 5 tomas, evitando comer entre horas.

Cocinar los alimentos cocidos, al vapor o a la plancha. Utilizar aceite de oliva, máximo 2 cucharadas.

La comida y cena debe contener verduras, hidratos de carbono y proteínas, siguiendo las proporciones del método del plato Harvard.

Evitar los alimentos precocinados y procesados, así como los de alta densidad calórica.

Es importante que en el entorno del niño con SPW, entiendan la importancia de restringir ciertos alimentos y establecer un régimen alimentario saludable. Es mejor evitar el uso de la comida como premio o gratificación, puesto que es una práctica que fomenta el sobrepeso y la obesidad.

Debe saber, qué, cuánto y cuándo va a comer
Estipular un horario de comidas desde edades tempranas
Nunca utilices la comida como premio o castigo