**MAS DE LA MITAD DE PADRES ALREDEDOR DEL MUNDO CONSIDERAN QUE SUS HIJOS TIENEN DIFICULTADES EN LA ALIMENTACION**

Ciudad de Guatemala, Guatemala, Agosto del 2012 – Para millones de familias alrededor del mundo, la hora de la comida se ha convertido en una batalla tratando de hacer que niños pequeños coman una variedad de comida saludable. Es un problema global que puede pasar inadvertido, las dificultades en la alimentación en niños pequeños puede afectar a toda la familia. Aproximadamente 50-60% de padres en el mundo consideran que sus hijos tienen problemas de alimentación, de acuerdo a varias publicaciones mundiales.

Para lograr la atención a este problema y ayudar a dar soluciones a familias que enfrentan dificultades en la alimentación, PediaSure, en conjunto con una nutricionista, ha creado el programa de Alimentación Segura (SureFeeding) para padres y pediatras en Guatemala.

Kim Milano, nutricionista de origen estadounidense que se especializa en nutrición pediátrica, con énfasis en dificultades de la alimentación en niños pequeños, ha contribuido a este programa desarrollando herramientas educativas en nutrición y alimentación que los padres y cuidadores pueden entender fácilmente. Este programa está diseñado a ayudar a padres en su lucha por alimentar a sus pequeños, dando sugerencias y pasos que ayudan a que la hora de las comidas sean más fáciles y que motiven a los niños a probar una variedad de comida saludable.

“PediaSure sabe que las dificultades en la alimentación son comunes en niños pequeños, pero que sigue siendo un problema que muchas veces se pasa por alto”, según  indica la Dra. Patricia Ramírez, Gerente Médico de Abbott Nutrition en Centro América. “Sabemos que los padres tratan arduamente de ayudar a sus niños a que desarrollen hábitos alimenticios saludables. Por ello hemos desarrollado estos pasos que son fáciles de implementar para ayudar a los padres a que se aseguren que sus niños están recibiendo balanceadamente los nutrientes para que crezcan sanos y fuertes”.

**Los Seis Pasos para Desarrollar Comedores Saludables**

La campaña de Alimentación Segura, es parte de una gran iniciativa que Abbott ha implementado en Guatemala para llamar la atención sobre el problema de dificultades de la alimentación en niños. El objetivo es educar a los padres y cuidadores y darles herramientas que aseguren que sus niños adopten hábitos alimenticios saludables.

Avalado por Kim Milano, nutricionista de origen estadounidense que se especializa en nutrición pediátrica, PediaSure introdujo los seis pasos para que los niños desarrollen hábitos alimenticios saludables.

“Es como aprender a caminar, los niños necesitan ayuda para alimentarse bien” indica Kim Milano. “Establecer comidas y tiempos de merienda, comer en familia, y seleccionar y ofrecer constantemente diferentes comidas saludables puede ayudar a sus niños a disfrutar alimentos que son sanos para ellos”.

**Solucionando la batalla en las horas de Comida**

Para ayudar a los padres a aprender más sobre las dificultades de la alimentación y darles soluciones, Abbott el fabricante de PediaSure, llevó a cabo la conferencia: Aprendiendo a Identificar y Manejar las Dificultades de la Alimentación en Niños Pequeños.

“La campaña de Alimentación Segura está diseñada para introducir una variedad de recursos para identificar los retos en dificultades de la alimentación que muchas familias enfrentan hoy”, indica la Dra. Patricia Ramírez. “Con situaciones como estos podemos reunir a padres y nutricionistas, quienes experimentan de primera mano estos problemas con los niños, para que puedan discutir estrategias y tips para una alimentación exitosa”.

Para niños que tienen dificultades en la alimentación, p.e., selectivos, vigorosos, melindrosos, etc., Pediasure es un complemento nutricional balanceado que ayuda a nutrir a estos niños.

**Sobre PediaSure**

PediaSure es un complemento nutricional, clínicamente probado para ayudar a crecer a niños con dificultades de la alimentación. PediaSure contiene grasas, carbohidratos y mezcla de proteínas que apoyan un crecimiento y desarrollo sano. PediaSure Triplesure provee 25 vitaminas y minerales en las cantidades diarias recomendadas; provee probióticos y prebióticos para ayudar a reforzar las defensas naturales de los niños. Para más información, puede contactar a la Dra. Patricia Ramirez, en Abbott Laboratorios, S.A., Guatemala, +502 24209747.

**Sobre Abbott Nutrition**

Por más de 85 años, Abbott Nutrition ha desarrollado y promocionado productos nutricionales basados en la ciencia, que apoyan el crecimiento, salud y bienestar de personas de todas las edades. Marcas mundialmente reconocidas incluyen la marca de leches Gain® para niños; la marca PediaSure® que provee una completa y balanceada nutrición para niños con dificultades de la alimentación; la marca Ensure® que provee una completa y balanceada nutrición para adultos; y Glucerna® que provee una completa y balanceada para personas diabéticas. Para más información sobre los productos de Abbott Nutrition: <http://www.AbbottNutrition.com>.

**Sobre Abbott**

Abbott es una empresa global dedicada a investigar, desarrollar, fabricar y promover productos farmacéuticos y médicos, incluyendo nutricionales y aparatos de diagnóstico.

La empresa emplea aproximadamente 90,000 colaboradores y vende sus productos en más de 130 país. Para mayor información visite: <http://www.abbott.com>.

**Seis Pasos Seguros para garantizar que los niños coman bien**

Ayudar a los niños a que aprendan a alimentarse bien puede ser un proceso dificultoso, pero es importante asegurar que ellos obtengan un correcto balance de los nutrientes adecuados para crecer saludables, fuertes e inteligentes. Los siguientes pasos han sido diseñados por una nutricionista especializada, para ayudar a los niños a que aprendan a disfrutar de alimentos saludables y a desarrollar hábitos alimenticios saludables.

Tal como sucede con otros problemas de comportamiento, la forma de manejar las dificultades de la alimentación en niños puede variar. El tiempo que le pueda tomar a un niño para probar nuevos alimentos y superar las dificultades de la alimentación, puede variar. Los padres deben trabajar muy de la mano con su pediatra para asegurar que el plan a implementar es el correcto para la edad y bienestar del pequeño.

**Paso 1: Manejando el tiempo de la Comida**

Establecer tiempos de comida y merienda:

Definir un lapso de tiempo en el que cada comida se servirá diariamente.

Debe haber de dos a cuatro horas entre cada comida o merienda.

Seguir el horario por dos semanas y ajustarlo de acuerdo a las necesidades, si fuera necesario.

**Paso 2: Aprendiendo a Entender las Señales de Hambre de su Niño**

Al fijar los tiempos de comida, ponga atención a los signos de llenura o hambre de su niño:

Ponga atención al comportamiento de su niño durante los tiempos de comida.

El niño debe ser alimentado cuando muestre signos de hambre, y debe terminar la comida cuando muestre signos de llenura.

Seguir el horario por dos semanas y ajustarlo de acuerdo a las necesidades, si fuera necesario.

En lugar de forzar las comidas, trate de ajustar las horas de las mismas.

**Paso 3: Escogiendo Alimentos Saludables**

Asegurarse de incluir dentro los alimentos correctos: frutas, vegetables, lácteos y nueces.

Los padres deben tratar de incorporar dos o más alimentos del punto anterior.

Modificar las texturas de los alimentos basándose en las habilidades de alimentación del niño (texturas suaves, texturas crujientes)

**Paso 4: Creando la “Mesa Familiar”**

Empezar tan pronto como el niño ya come alimentos sólidos.

Los miembros de la familia debe sentarse juntos tanto como sea posible para compartir las horas de comida y de merienda. El padre o cuidador debe sentarse para compartir la comida con el niño.

Use una silla alta de ser posible, y asegúrese que la misma quede de forma que el niño esté sentado al mismo nivel que los demás.

**Paso 5: Aprendiendo su Estilo de Alimentar**

Los padres deben identificar su estilo de alimentar, y utilizar prácticas de alimentación asertivas, incluyendo:

Comer con el niño y ejemplificar los buenos hábitos para comer.

Confiar en que el niño comerá lo que realmente debe comer.

Hablar positivamente sobre alimentos y alimentación.

Establecer tiempos de comidas y meriendas.

Dar únicamente agua pura entre comidas y meriendas.

Servir una variedad de comidas saludables.

**Paso 6: Consistentemente Ofrecer Nuevos Alimentos**

Ofrecer un alimento que el niño no ha comido o probado anteriormente, esto por lo menos una vez al día.

Colocar una cantidad pequeña en su plato.

Hablar positivamente sobre los nuevos alimentos y otros alimentos en el plato.

**Dificultades de la Alimentación**

**¿Qué son dificultades de la alimentación?**

Las dificultades de la alimentación son comunes en niños pequeños alrededor del mundo, y pueden persistir a través de los años. Casi 47% de niños en Centro

América sufren de dificultades de la alimentación.

No todas las dificultades de la alimentación son iguales y pueden ser difíciles de reconocer como problema, ya que se reconocen como una fase. Los padres y

cuidadores deben preocuparse cuando su niño:

No gana peso.

No come muchos tipos de alimentos de cierta textura o consistencia.

Reúsa comer todos los alimentos que se le sirven.

Interrumpe horas de comida familiar con su comportamiento.

Quiere comer pero pareciera que no puede.

**Nutrición: ¿Qué necesita su niño?**

Todos los padres buscan proveer lo mejor a sus hijos para ayudarles a crecer fuertes, inteligentes y exitosos y entienden la importancia que una dieta balanceada tiene para alcanzar esas metas.

Cada niño necesita una nutrición completa y balanceada, incluyendo cantidades adecuadas de agua, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, para poder crecer y desarrollarse sanamente. Los nutrientes dependerán de qué tan grande y activo cada niño es y pueden variar de persona en persona.

El término **dificultad de la alimentación** incluye cualquier problema que afecta negativamente el proceso en el cual los padres o cuidadores proveen alimentos a niños pequeños.

Un estudio de comportamiento en la alimentación en niños pequeños demuestra que un **50% de padres consideran que sus niños tienen dificultades en la alimentación**.

**¿Cómo Manejar las Dificultades de la Alimentación en**

**Niños Pequeños?**

**El Camino hacia Alimentación Segura**

Los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos alimenticios sanos, a través de una alimentación correcta y utilizando estilos de alimentación responsivos y asertivos, en lugar de estilos directivos o demandantes.

**Estilo Directivo de Alimentación:** Los padres tratan de controlar la alimentación de sus hijos restringiendo alimentos como forma de castigo o sobornando a los niños para que coma por un premio. Esto le enseña al niño sólo a complacer a los demás, o a conseguir algo que quiere y a rechazar comida sana.

**Estilo Responsivo/Asertivo de Alimentación:** Los padres fijan límites para lo que sus hijos comen y dan el ejemplo al comer y al hablar de los alimentos/comida de una forma positiva. Esto les enseña a los niños la diferencia entre hambre y llenura y crea una experiencia relajada cuando prueban nuevos alimentos.

PediaSure entiende que cada niño es diferente y que el tiempo que toma solucionar un problema de comportamiento dependerá de las necesidades individuales y del progreso de cada niño. Es importante entender cuál es el problema y encontrar la solución para el problema individual de cada niño.

Para ayudar a padres que están luchando con las dificultades de la alimentación en sus pequeños, expertos alrededor del mundo en este campo han dado principios generales para motivar a los niños a comer sanamente, así como consejos prácticos para situaciones específicas, ya que cada niño tiene diferentes razones por las cuales se puede resistir a comer/alimentarse.

**Tips para estilo**

**Responsivo/Asertivo**

Evite distracciones en las comidas.

Alimente para promover sensación de hambre (comer en horas fijas).

Limite tiempo de duración de las comidas.

Sirva alimentos apropiados para la edad.

Tolere desorden en la mesa apropiado para la edad.

Exhorte la autoalimentación.

Mantenga una actitud neutral a la hora de las comidas.

**PediaSure Puede Ayudar**

Los niños con poco apetito pueden llegar a necesitar soporte nutricional adicional para reducir el riesgo de deficiencias nutricionales y crecimiento inadecuado. Su doctor le indicará si usted debe agregar un complemento nutricional en la dieta de su hijo, tal como PediaSure.

PediaSure es un complemento nutricional, clínicamente probado para ayudar a crecer a niños con dificultades de la alimentación. PediaSure contiene grasas, carbohidratos y mezcla de proteínas que apoyan un crecimiento y desarrollo sano. PediaSure Triplesure provee 25 vitaminas y minerales en las cantidades diarias recomendadas; provee probióticos y prebióticos para ayudar a reforzar las defensas naturales de los niños.