

Cómo adaptarse a las dietas especiales

A veces, los niños que participan en un programa de cuidado infantil tienen necesidades especiales en cuanto a la dieta. Las alergias a determinados alimentos, las preferencias religiosas y culturales, y las dietas vegetarianas son temas comunes en los programas de este tipo.

Pautas para manejar las alergias a los alimentos

Las alergias a los alimentos son algo común. Para algunos bebés y niños de corta edad, la leche de vaca representa un problema. Otros alimentos que causan reacciones alérgicas comunes son los productos que contienen trigo, los frutos secos y los huevos. Algunos niños de corta edad tienen problemas con los alimentos con alto contenido de fibra. Las reacciones alérgicas van desde una sensibilidad leve de la piel hasta síntomas muy graves. Dado que este tipo de alergia puede ser peligroso o incluso poner en riesgo la vida en situaciones extremas, es importante que los proveedores de cuidado infantil sepan si en el grupo de niños bajo su cuidado hay alguno que tenga algún tipo de alergia. A continuación se incluyen algunas pautas para manejar las alergias a los alimentos en el entorno de cuidado infantil.

- **Analice con la familia los planes alimentarios y las alergias al inscribir al niño.** Pregunte sobre la alergia, cuándo se la identificó por primera vez, los posibles síntomas de una reacción alérgica y el grado de sensibilidad.
- **Esté preparado para actuar ante una reacción alérgica.** Asegúrese de preguntar a los padres cómo se debe tratar una reacción alérgica. Algunas reacciones alérgicas requieren un tratamiento médico de emergencia aplicado de inmediato, mientras que otras son más leves y se las puede tratar con medicamentos de venta sin receta. Pida a los padres que dejen instrucciones por escrito sobre cómo manejar las reacciones alérgicas a determinados alimentos.
- **Conozca los ingredientes.** Tenga cuidado de no ofrecer alimentos que contengan ingredientes específicos a los niños que son alérgicos. Algunos niños que son alérgicos a determinados alimentos no pueden tolerar ni la más mínima cantidad de ese alimento en forma de ingrediente de otros alimentos.
- **Sepa que en algunos casos se necesitarán suplementos nutricionales.** Existen enfermedades como la anemia o la diabetes que se pueden tratar con una dieta especial o con suplementos nutricionales. Debe conocer estos problemas y seguir las indicaciones del médico. Confíe en los padres para que le expliquen las rutinas y las necesidades nutricionales, pero pídale autorización para llamar a un médico o nutricionista cuando le surjan preguntas.



Las creencias religiosas y culturales y los alimentos

En ocasiones, las creencias religiosas de una familia prohíben o exigen el consumo de determinados alimentos en ciertos momentos. Debe conocer estas prácticas especiales y estar preparado. Conocer las prácticas de la familia lo ayudará a tener en cuenta sus preferencias en el programa de cuidado infantil. Es posible que las familias requieran determinados alimentos que reflejen su entorno cultural. Quizás desee incluir algunos de ellos en el menú. Consumir alimentos que resultan familiares generará en los niños un sentimiento de pertenencia. Otros niños que participan en el programa quizás estén interesados en consumir otros alimentos, en especial si les explica brevemente las prácticas o los entornos culturales. También puede pedir a los padres que lleven algún plato o dirigir a los niños en la preparación de alguna comida especial. El bibliotecario local puede ayudarlo a conseguir libros infantiles o de cocina que contengan ilustraciones para compartir con los niños y ayudarlos a comprender las comidas de las diferentes culturas.

Dietas vegetarianas

Es posible que las familias que siguen una dieta vegetariana soliciten que se modifiquen los patrones de alimentación para sus hijos. Las dietas vegetarianas varían de una familia a otra. Algunos niños pueden comer carne de ave y pescado, pero no carne de res. Otros quizás no consuman ningún tipo de carne, pero sí productos lácteos y huevos. Incluso otros evitan consumir todos los productos derivados de animales.

Hable con los padres sobre las necesidades especiales en cuanto a la dieta

Publicar el menú semanalmente es una buena idea para que los padres sepan qué alimentos se ofrecerán. Pregunte a los padres sobre las necesidades en cuanto a la dieta y los patrones alimenticios de la familia cuando inscriban al niño en el programa de cuidado infantil. Decida si es posible o no satisfacer las necesidades nutricionales especiales de un niño en particular antes de aceptar su inscripción en el programa. Si no puede ofrecer los alimentos que satisfagan las necesidades del niño, considere la posibilidad de pedir a los padres que le proporcionen las comidas y los bocadillos que satisfacen dichas necesidades, o refiera a los padres a otro programa de cuidado infantil que pueda satisfacerlas mejor.