



# Tratamiento nutricional para pacientes internos del Programa de trastornos alimentarios

Qué ocurrirá en la Unidad de Psiquiatría y Medicina Conductual durante el Programa de trastornos alimentarios

## ¿Cuáles son las principales metas nutricionales del programa?

- Restaurar tu salud para contribuir a un desarrollo y crecimiento normal.
- Ayudarte a aprender lo que necesita tu cuerpo para estar sano y bien alimentado.
- Orientarte y apoyarte para lograr hábitos alimenticios normales.
- Que tus padres reciban educación, orientación y apoyo para que continúen ayudándote en tu recuperación una vez que hayas salido del programa.

## ¿Con qué frecuencia veré a la nutrióloga?

Al ingresar al hospital verás a una nutrióloga para empezar a conocer tu caso: hablarán de lo que has estado comiendo, de tu tipo de trastorno alimentario y de lo que necesitas comer para que tu cuerpo vuelva a un estado saludable. Durante tu estadía la nutrióloga se reunirá contigo entre 1 y 3 veces por semana para saber cómo vas, instruirte y guiarte.

## ¿Qué me darán de comer y de beber?

Mientras estés en el hospital te servirán comidas balanceadas y bocadillos. Ofrecemos una variedad de alimentos de los que comúnmente se comen con amigos y familia. El postre se incluye a las 2 o 3 semanas de haber ingresado y no damos alimentos dietéticos. La meta es que te sientas a gusto con la comida y que mejore la salud de tu cuerpo.

La cantidad de comida y bebida que se sirve va de acuerdo a lo que tú necesitas y para mantenerte siempre seguro. Por lo general, comenzamos con las cantidades que comías y bebías antes de llegar al hospital. Poco a poco irán aumentando hasta que comas y bebas lo suficiente para que tu cuerpo recupere la salud.

Al comienzo no podrás escoger tu comida pero sí elegir 3 alimentos que no te gusten. Tienen que ser alimentos que rechazabas antes de que apareciera tu trastorno alimentario y tu nutrióloga tendrá que aprobarlos. Dependiendo de tu progreso, de una a tres semanas después de haber llegado podrás seleccionar tu comida de una carta o menú. Si comienzas a demostrar comprensión acerca de la nutrición que necesita tu cuerpo, es posible que

puedas escoger los bocadillos por tu cuenta en la cocina de la Unidad de Psiquiatría y Medicina Conductual. Esto te da la oportunidad de practicar cómo comer con normalidad y a seleccionar tu comida.

Esperamos que te comas toda la comida y los bocadillos que te sirvan diariamente. Así aprenderás a reconocer tu apetito y a saber lo que tu cuerpo necesita. Las comidas o bocadillos que no termines se reponen con una bebida nutritiva. Esta bebida es para ayudarte en los momentos difíciles pero la intención es que dejes que tu cuerpo aprenda a aceptar una variedad de alimentos. El personal de apoyo durante las comidas te ayudará a alcanzar esta meta. A veces los pacientes no pueden terminar sus comidas, bocadillos o bebida alimenticia. En dado caso, tus proveedores de atención médica hablarán contigo y con tus padres para determinar si es necesario colocarte una sonda nasogástrica para que tu cuerpo pueda recibir la nutrición que necesita.

### **¿Cómo vigilarán el progreso de mi salud?**

Tu nutrióloga y los doctores observarán tu salud de cerca. Cambiarán la cantidad de comida, bebida y tu nivel de actividad de acuerdo a tus requerimientos. No recibirás vitaminas ni suplementos minerales, a menos que sea por razones médicas.

### **¿Qué aprenderé acerca de los alimentos y la nutrición?**

Ofrecemos instrucción sobre nutrición y también terapia semanal, individual o en grupo. En estas sesiones puedes aprender más acerca de la salud y la alimentación como también recuperar un comportamiento normal cuando comas, a disfrutar en compañía la hora de la comida y a sentirte lo suficientemente bien como para que vuelvas a hacer las cosas que te gustan.

En lugar del peso y las calorías, nos concentramos en la salud y el bienestar integral del cuerpo. Te ayudamos a reconocer y a acostumbrarte al apetito. También te enseñamos las normas generales para entender que una alimentación balanceada, variada y el momento para una comida o bocadillo son más importantes que contar las calorías a la hora de decidir qué comer.

### **¿Cómo participarán mis padres o cuidadores en la transición para regresar al hogar?**

Durante tu estadía, tu nutrióloga se reunirá con tus padres para darles recomendaciones de acuerdo a tus requerimientos. Hablará con tus padres de:

- Con qué frecuencia deben ser las comidas y los bocadillos
- Cómo seleccionar los alimentos
- Cuál es la cantidad correcta de comida
- El regreso al hogar

Recomendamos que tus padres se sienten a comer contigo en la unidad después de que haber hablado con la nutrióloga y de haber cumplido con el entrenamiento para apoyarte durante las comidas. Al principio te sentarás

### Para más información

- Nutrición  
206-987-4758
- Especialistas en vida infantil  
206-987-3285
- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

con tus padres a comer; la comida y los bocadillos del hospital. Más adelante, tus padres te traerán comida del hogar para que te vayas acostumbrando al cambio. Antes de darte de alta puedes recibir permisos (pases) para salir a comer en familia como práctica en los alrededores del hospital.

### Servicio gratis de interpretación

- Dentro del hospital, solicítelo con la enfermera de su niño.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación  
1-866-583-1527.  
Menciónale al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

---

Seattle Children's ofrece servicios gratis de interpretación para pacientes, miembros de la familia y representantes legales sordos, con problemas de audición o con dominio limitado del inglés. Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de recursos para las familias al 206-987-2201.

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención.

2007, 2009, 2012-2014 Seattle Children's, Seattle, Washington. Derechos reservados

---

10/14

Tr (lv/jw)

PE695S





# Nutrition Treatment in the Inpatient Eating Disorder Program

What to expect while staying on the Psychiatry and Behavioral Medicine Unit (PBMU) for the Inpatient Eating Disorder Program

## What are the key nutrition goals of the program?

- Restore your health to promote normal growth and development.
- Help you understand your body's health and nutritional needs.
- Provide guidance and support to promote normal eating behaviors.
- Provide education, guidance, and support to parents so that they are ready to help you continue to recover after you leave this program.

## How often will I meet with the nutritionist?

When you are admitted to the hospital, a nutritionist will meet with you to begin to get to know you. At this time they will find out what you have been eating, what current eating disorder behaviors you are dealing with, and what you need to eat to get your body healthy again. During your stay, a nutritionist will meet with you 1 to 3 times per week. They will use this time to check in about how you are doing and to provide teaching and guidance.

## What will I be given to eat and drink?

You will eat balanced meals and snacks while you are in the hospital. We will offer a wide variety of foods that people usually eat with friends and family. We will start to include desserts 2 to 3 weeks after you are admitted. No diet foods will be given. The goal is to help you feel comfortable with all foods and to improve your body's health.

Your food and beverage amounts are chosen to meet your individual needs and help keep you safe. We usually start with amounts similar to what you were eating and drinking before coming to the hospital. We will slowly give you larger amounts until you are eating and drinking enough to restore your body's health.

You will not be able to choose your own meals at first. But you will be allowed to choose up to 3 foods that you do not like to eat. These are foods that you did not like before your eating disorder began. These foods need to be approved by your nutritionist.

Depending on your progress, you may be able to choose meals from a menu 1 to 3 weeks after you arrive. If you begin to show an understanding of your body's nutrition needs, you may be able to choose snacks from the Psychiatry and Behavioral Medicine Unit (PBMU) kitchen on your own. This provides a way to practice the skills of normal eating and meal selection.

We expect you to finish all meals and snacks each day. This will help you understand and become more aware of your appetite and how to meet

### To Learn More

- Nutrition  
206-987-4758
- Child Life  
206-987-3285
- Ask your child's  
healthcare provider
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

your body's needs. If you do not finish a meal or snack, we will give you a nutritional drink as a replacement. The nutritional drink is there to help if you are having a hard time. But the goal is to eat real food and learn to trust your body with a variety of foods. Our meal support staff will help you meet this goal. Sometimes patients are not able to finish their meals, snacks or nutritional drink. In this case the team will talk with you and your parents about the need for a nasogastric (NG) feeding tube to help your body get the nutrition it needs.

### How will my health progress be monitored?

Your nutritionist and doctors will watch your health closely. They change food and drink amounts or activity levels to best meet your needs. You will not get vitamin or mineral supplements unless needed for medical reasons.

### What will I learn about food and nutrition?

We offer individual and group nutrition education and counseling each week. These sessions will help you learn more about health and eating. The sessions will help you get back to normal eating behaviors, enjoy mealtime with others, and be well enough to do all the things that you like to do.

We focus on the health and wellness of your whole body instead of on weight and calories. We help you learn to be aware of and trust your own appetite. We also talk about general meal guidelines to help you understand balance, variety, and meal and snack timing instead of calorie counting when making food choices.

### How will my parents or caregivers be involved in preparing for the transition home?

During your stay, your nutritionist will meet with your parents to review recommendations that meet your individual needs. Your nutritionist will talk to your parents or caregivers about:

- How often you should eat meals and snacks
- Choosing foods
- Understanding what amounts of food are enough
- Adjusting to going back home

We encourage your parents to eat meals with you on the unit after they meet with your nutritionist and finish meal support training. At first, you will be eating hospital meals and snacks with your parents. After that, your parents will bring in meals to help you adjust to eating foods that are usually served at home. Before you leave, we may help arrange passes for you to practice eating meals with your family at home or at a nearby location.