



Consejería de nutrición para adolescentes

Nuestro programa nutricional ayuda a su adolescente a formular un plan de tratamiento para su caso en particular. Nuestro objetivo es producir cambios duraderos en su comportamiento alimenticio.

Los dietistas clínicos que trabajan con adolescentes tienen capacitación y experiencia especiales para ayudar a formar una relación positiva con los alimentos. Nuestro objetivo es que los adolescentes aprendan lo que es el metabolismo y a tener un plan alimenticio, además de ayudarles a confiar en sí mismos y a nutrir sus cuerpos. También nos centramos en la comunicación familiar y cómo demostrar prácticas alimenticias ya que afecta la manera de comer del adolescente. Como todo lo relacionado al peso puede ser complicado, su hijo adolescente trabajará con un grupo médico que, junto con la familia, elaborará un plan de tratamiento de acuerdo a sus necesidades. Nuestro empeño es lograr cambios duraderos en su actitud hacia la alimentación. Este proceso puede tomar tiempo y su apoyo y constancia son importantes.

¿Qué se puede esperar de estas citas?

Nuestra meta es ganar su confianza y conocer la vida familiar de su adolescente para entender sus decisiones hacia la comida y la nutrición.

Normalmente, parte de la visita es a solas con el adolescente. Nos concentramos en las cosas positivas que va logrando y apoyamos todos sus esfuerzos. Durante las primeras visitas hablamos de ciertos conceptos y comenzamos a sugerir pequeños cambios para que el adolescente lentamente vaya poniendo en práctica lo que aprende.

Entre los pacientes que acuden a nuestro servicio, muchos tienen conocimientos acerca de la comida y la nutrición, pero no saben cómo aplicarlo en la vida real. A su hijo adolescente le hablaremos de los siguientes temas:

- El metabolismo y la comida en el cuerpo
- La energía y alimentación necesarias para crecer y desarrollarse
- La actividad necesaria para el cuerpo
- Efecto de hábitos alimenticios irregulares
- Reconocimiento de las señales de hambre y satisfacción
- Reconocimiento de los distintos tipos de hambre
- Composición del cuerpo
- Autoimagen

¿Cómo apoyo a mi adolescente en el hogar?

Generalmente, durante las visitas entregamos muchos folletos para usar en casa que ayuden a recordar y saber cómo aplicar los conceptos que aprende en las citas.

Por lo general no pedimos que el paciente lleve un recuento de lo que come porque puede ser estresante. Tampoco proveemos un plan alimenticio, sino que hablamos de los hábitos alimenticios para juntos desarrollar ideas para comidas y bocadillos. Con el tiempo, podemos desarrollar un plan alimenticio estructurado, si puede ser útil. Nuestra meta a largo plazo es que aprenda a alimentarse con comidas variadas y que adquiera hábitos alimenticios balanceados.

El dietista clínico de mi hijo (nutriólogo) es:

Para pedir una cita con el dietista de mi hijo:

206-987-2028

Para más información

- Medicina Adolescente
206-987-2028
- Citas: 206-987-2028
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- www.seattlechildrens.org

Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital, solicítelo con la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

También, con usted y su adolescente podemos crear objetivos centrados en la familia. Por ejemplo, con frecuencia comer juntos en familia puede ser un apoyo muy útil. Aunque todos tenemos necesidades personales, si usted sigue una dieta variada y balanceada le puede dar un ejemplo muy positivo a su adolescente.

¿Cómo se incluye a la familia en este programa?

La participación de la familia es clave para el éxito del tratamiento de su adolescente. Usted es quien mejor lo conoce, valoramos su participación. Por lo general, los padres entran al final de la cita, lo que nos da la oportunidad de repasar los temas que se han tratado, las recomendaciones del día y de hacer preguntas. Este repaso es parte importante del aprendizaje del adolescente.

¿Cómo se comunica el grupo médico de mi adolescente?

Este grupo colaborativo es vital en el tratamiento de pacientes con problemas nutricionales complejos. Trabajamos en conjunto y frecuentemente nos comunicamos con otros proveedores de atención médica y con su pediatra. Generalmente, el grupo incluye un proveedor de atención médica especialista en adolescentes, dietista, terapeuta o consejero y el pediatra de cabecera.

¿Por cuánto tiempo tendrá citas mi adolescente?

Una vez que ya tiene un grupo médico, los cambios de comportamiento a largo plazo comienzan en 5 a 8 citas. Después, se hace una evaluación y se decide si necesita más citas; el total de citas dependerá de las dificultades y los logros del adolescente.

Normalmente recomendamos el siguiente plan inicial de citas para su adolescente:

- Cada 2 semanas por 2 meses
- Cada 3 o 4 semanas por 3 a 6 meses
- Cada 1 o 2 semanas por 4 a 6 meses

Cuando vemos a su hijo adolescente con regularidad y como parte de un grupo integral de tratamiento, podemos darle el mejor apoyo para promover los cambios positivos. Generalmente, y con el paso del tiempo, lo vemos con menor frecuencia para darle más tiempo entre citas para practicar las técnicas correspondientes a su nivel de desarrollo en su vida diaria.

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201.

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

© 2018 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

8/18
Rev (jw/)
PE1044S



Outpatient Nutrition Counseling for Adolescents

Outpatient nutrition counseling helps your adolescent to plan a treatment that fits their unique needs. We work towards long-term changes in eating behaviors.

Clinical dietitians who work with adolescents have special training and expertise in helping people form a positive relationship with food. We focus on teaching adolescents about metabolism and meal patterns, and help our patients learn to trust and nourish their bodies. We also focus on how families communicate with each other and model eating practices, because it can make a difference in how an adolescent eats. Weight issues can be complex, so your adolescent will have a team of healthcare providers. This team will work with your family on a treatment plan that fits your adolescent's unique needs. We work towards long-term changes in eating behaviors. This process can take time, and your ongoing support is important.

What can we expect at visits?

Our goal is to build trust and to learn about what life is like for your adolescent and your family. This will help us learn how people in your family make decisions about food and nutrition.

We typically spend part of the visit alone with your adolescent. We focus on what they are doing well and supporting their efforts. At the first few visits, we mainly teach concepts and make suggestions for small changes. This lets your adolescent apply what they have learned to their own lives.

Often, patients who come to our clinic already know a lot about food and nutrition but struggle with how to apply it to their own lives. We will teach your adolescent and you about topics like:

- Metabolism and how food works in the body
- Energy and food needs for growth and development
- Activity needs
- Effects of irregular eating patterns
- Recognizing cues for hunger and for feeling satisfied
- Recognizing different kinds of hunger
- Body composition
- Body image

How can I support my adolescent at home?

During visits, we often offer tools and handouts for your adolescent to use at home. These help them remember and apply concepts they learn in clinic.

We do not usually ask our patients to track their food intake or create food records. This may add stress. In general, we do not provide meal plans; rather, we discuss eating patterns and together may develop some meal and snack ideas. We may make a structured meal plan over time if it seems to be a useful tool for your adolescent. Our long-term goals are to promote eating a variety of foods and building balanced eating patterns.

My adolescent's clinical dietitian (nutritionist) is:

To schedule an appointment with my adolescent's dietitian:

Call 206-987-2028

To Learn More

- Adolescent Medicine
206-987-2028
- For an appointment, call 206-987-2028
- Ask your child's healthcare provider
- 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.

We may also partner with you and your teen to create family-centered goals. For example, eating together or as a family is often very supportive. While we each have individual needs, by eating a variety of foods and a balanced eating pattern yourself, you can be a very positive role model for your teen.

How are families involved in nutrition care?

Families are a key to their adolescent's success in treatment. You know your adolescent best, and we value your unique history with them. Most of the time, we bring parents into the last part of the visit. This gives us time to go over topics covered in the session and review any recommendations. This review is an important part of your adolescent's learning. Also, you are always welcome to ask any questions you may have about treatment.

How will my adolescent's care team communicate?

A collaborative care team is vital to the treatment of patients with complex nutrition-related issues. We work closely and communicate often with other providers on your adolescent's healthcare team. Team members typically include an adolescent medicine provider, adolescent dietitian, therapist or counselor, social worker, and primary care physician.

How long will my adolescent come to clinic?

Once your adolescent's treatment team is in place, it often takes 5 to 8 visits to start long-term behavior change. After that, we will assess your adolescent's needs and make recommendations for further visits. The total number of visits they need depends upon how your adolescent is doing with the struggles and successes in eating.

The initial visit plan we recommend for your adolescent is often:

- Every other week for 2 months
- Every 3 to 4 weeks for 3 to 6 months
- Monthly or every two months for 4 to 6 months

When we are able to meet with your adolescent on a regular basis, and as part of a complete treatment team, we will best be able to support your adolescent in making positive changes. Typically, we see them less often as time goes on, providing greater lengths of time between visits to be practicing developmentally appropriate skills in their day-to-day life.