

Líquidos y fibra

La fibra normalmente se ingiere en la dieta, y parte de la fibra no se puede digerir. Una dieta rica en fibra produce heces blandas y más frecuentes y puede ayudar con el estreñimiento. Hay dos tipos de fibra que son importantes en la dieta de su hijo:

1. Soluble

- Crea heces más grandes y más suaves
- Las buenas fuentes de esta fibra son: los frijoles, la fruta, y los productos de avena

2. Insoluble

- Aumenta el volumen de las heces
- Las buenas fuentes de esta fibra son: los productos integrales y los vegetales

Recomendaciones diarias de fibra:

Utilice esta fórmula para calcular cuánta fibra diaria necesita su hijo

Mínimo: $Edad\ del\ niño + 5 = gramos\ necesarios\ de\ fibra\ diarios$

Máximo: $Edad\ del\ niño + 10 = gramos\ necesarios\ de\ fibra\ diarios$

Ejemplo: Eric tiene 10 años. La cantidad de fibra diaria que necesita es:

$10 (edad) + 5 = 15$ gramos por día, mínimo

$10 (edad) + 10 = 20$ gramos por día, máximo

Eric necesita de **15 – 20** gramos de fibra diarios.

Consejos para alentar y aumentar la ingesta de fibra:

- Incluya una variedad de alimentos a la hora de las comidas que contengan fibra, como frutas, verduras, granos enteros y nueces.
- Aumente lentamente la cantidad de fibra que consume su hijo en el transcurso de unas pocas semanas para alcanzar su meta de fibra. El aumento rápido puede empeorar el estreñimiento o causar gases, cólicos, distensión o diarrea.
- Beba muchos líquidos. La fibra funciona mejor con una ingesta adecuada de líquidos, lo que ayudará a ablandar las heces y facilitará su paso.



- En ciertas ocasiones, su médico puede recomendar suplementos de fibra de venta libre (Benefiber, Metamucil, etc.) si la fibra dietética no es suficiente.

Formas de incorporar fibra a la hora de la comida y de los bocadillos:

Comida	Elija
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Avena original en hojuelas en lugar de avena instantánea • Cereales integrales o salvado • Agréguele al cereal o a la avena rodajas de manzana, durazno o moras; consuma la cáscara para obtener más fibra. • Harina de trigo integral al hacer muffins, panqueques y waffles.
Comida y Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral o silvestre en lugar de arroz blanco • Pan de trigo integral para sándwiches • Pastas de trigo integral en lugar de pastas blanca • Agregue verduras a la pizza, a los tacos y a las pastas • Agregue frijoles a las sopas
Bocadillos	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas de maíz, pretzels integrales, barras de fruta y granola integrales y galletas integrales • Frutas secas (ciruelas pasas, pasas y arándanos) • Agregue frutas y verduras a los batidos • Haga puré de frijoles negros o de garbanzos para hacer salsas.

Elija frutas y verduras con alto contenido de fibra en todas las comidas:

- Coma frutas crudas y verduras con la cáscara.
- Elija frutas y verduras frescas en lugar de jugos.
- Las frutas, incluyendo los kiwis verdes, los dátiles, los higos, las peras, las manzanas con la cáscara, las ciruelas pasas y las pasas son útiles para controlar el estreñimiento.

Lectura de las etiquetas de los alimentos:

Información Nutricional

8 porciones por envase

Tamaño de la porción 2/3 de taza (55g)

Cantidad por porción

Calorías 230

% valor diario

Grasa Total 8g 10%

Grasa saturada 1g 5%

Grasa *Trans* 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 160mg 7%

Carbohidrato total 37g 13%

Fibra dietética 4g 14%

Azúcares totales 12g

Incluye 10g de azúcares añadidas 20%

Proteína 3g 10%

Vitamina 2mcg 10%

Calcio 260mg 20%

Hierro 8mg 45%

Potasio 235mg 6%

*El % del valor diario (VD) le dice cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimentos a una dieta diaria. 2.000 calorías al día se utilizan como consejo general de nutrición.



Cuando vaya de compras al supermercado, lea las etiquetas para ver cuánta fibra contiene el producto. Enumerará la cantidad de fibra por porción. El primer ingrediente enumerado debe ser grano o trigo integral.

Elegir alimentos con un mínimo de 3 gramos de fibra por porción ayudará a su hijo a alcanzar su meta diaria de fibra.

Alimentos que contienen fibra:

Panes/muffins

- 1 rebanada de pan integral, pan de centeno o pan integral de centeno: 1-2 gramos
- 1 tortilla de maíz pequeña: 1-2 gramos
- 1 muffin de salvado pequeño: 3-4 gramos

Cereales

- 1 taza de Corn Flakes o Fruit Loops: 1-2 gramos
- 1 Pop-Tart integral: 3 gramos
- 1 taza de Cheerios: 3-4 gramos
- ½ taza de avena original Quaker: 3-4 gramos
- 1 taza de Kashi: 9 gramos

Frutas

- 10 uvas o 1 taza de melón o piña: 1-2 gramos
- 1 plátano, kiwi, durazno o ciruela de tamaño mediano: 1-2 gramos
- 1 taza de moras azules o de fresas: 3 gramos
- 6-8 ciruelas pasas o 1 pera mediana: 4-5 gramos
- 1 taza de frambuesas: 8 gramos

Verduras

- 1 taza de espinacas crudas o ½ taza de brócoli, ejotes, maíz o zanahorias crudas: 1-2 gramos
- ½ taza de chicharos, coles de Bruselas: 3-4 gramos
- 1 camote mediano con cáscara: 3-4 gramos
- ½ taza de habas: 8 gramos

Pastas/arroz

- ½ taza de pasta de trigo integral: 3-4 gramos
- 1 taza de arroz integral: 3-4 gramos

Frijoles secos, nueces y chícharos

- 1 onza de nueces o ½ taza de semillas: 3 - 4 gramos
- ½ taza de frijoles rojos/pintos o de garbanzos: 5-6 gramos

Bocadillos

- 1 porción de galletas Goldfish integrales: 1-2 gramos
- 6 galletas saladas Triscuit: 3 - 4 gramos
- 3 tazas de palomitas de maíz: 3 - 4 gramos
- Barra de granola Kashi: 4 gramos

Líquidos

Los líquidos ayudan a ablandar las heces y facilitan su paso. La ingesta adecuada de líquidos es importante al aumentar la fibra en la dieta. El agua es la mejor fuente, pero los líquidos también pueden provenir de bebidas saludables e incluso de algunos alimentos. La orina clara o pálida es una buena señal de que su hijo está hidratado.

Recomendaciones diarias de líquidos:

Nota: 1 taza = 8 onzas

Edad	Onzas por día	Tazas por día
1-3 años	45- 50 onzas	5.5-6 tazas
4-8 años	55 - 60 onzas	7-7.5 tazas
9-13 años	Hombres: 80 -85 onzas Mujeres: 70 - 75 onzas	Hombres: 10-10.5 tazas Mujeres: 8.5 - 9 tazas
14-18 años	Hombres: 100-110 onzas Mujeres: 75 -80 onzas	Hombres: 12.5 - 14 tazas Mujeres: 9.5 - 10 tazas

Tipos de líquidos:

1. Agua

- Es la fuente recomendada de líquido.

2. Jugo

- Elija jugos 100% de frutas - los jugos de manzana, pera y ciruela pueden ayudar con el estreñimiento.
- Sustituya la mitad del jugo con agua para aumentar la ingesta general de líquidos.
- Limite el jugo de la siguiente manera:
 - 1-3 años: hasta 4 onzas diarias.
 - 4-6 años: hasta 4-6 onzas diarias.
 - 7-18 años: hasta 8 onzas diarias.

3. Leche

- 1-2 años: 2 tazas diarias
 - Ofrézcale al niño leche entera
 - Se recomienda leche baja en grasa (2%) si la obesidad es una preocupación o si hay antecedentes familiares de obesidad, dislipidemia o enfermedad cardiovascular.

- 2–8 años: 2 tazas diarias
 - Ofrézcale al niño leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)
- 9 + años: 3 tazas diarias
 - Ofrézcale al niño leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)

4. Bebidas deportivas

- Úselas solo con actividad física vigorosa y prolongada (más de 90 minutos).

5. Refrescos/bebidas energéticas

- No se recomiendan para los niños ni los adolescentes.

Formas de aumentar el consumo de líquidos:

- Agréguele sabor al agua agregándole frutas, verduras o hierbas picadas
- Ofrézcale al niño frutas y verduras con alto contenido de líquidos, como uvas, sandías, pepinos, naranjas, apio, fresas, arándanos y kiwis.
- Incluya en las comidas caldos y sopas bajas en sodio.
- Consuma paletas heladas de frutas, gelatina o helado.

➔ Localice a un gastroenterólogo pediátrico

RECORDATORIO IMPORTANTE: Esta información de la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (NASPGHAN) está destinada únicamente a proporcionar información general y no como una base definitiva para el diagnóstico o tratamiento en cualquier caso particular. Es muy importante que consulte a su médico acerca de su condición específica.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Tel.: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 naspghan.org



El apoyo educativo fue proporcionado por
The Allergan Foundation