

**Este folleto de TelAbility proveerá una guía sobre cuanta fibra un niño debe consumir cada día y ofrece sugerencias de cómo incrementar la fibra dietética.**

### **¿Por qué la fibra es importante?**

La fibra es una sustancia que solamente se encuentra en plantas, como en las frutas, vegetales y cereales. Es un elemento importante en nuestra dieta diaria porque nos ayuda mantener la regularidad y previene el estreñimiento. Los niños con necesidades especiales de salud muchas veces necesitan fibra extra en sus dietas porque el movimiento limitado, el tono muscular disminuido, dificultad en tomar fluidos suficientes, efectos secundarios de las medicinas y una dieta limitada pueden causar el estreñimiento. Además de ayudar a un niño producir las evacuaciones normales, la fibra también se ha comprobado que puede ayudar proteger contra ciertas enfermedades como la diabetes, la enfermedad cardiaca y el cáncer.

### **¿Cuánta fibra un niño necesita cada día?**

Por lo general, por un niño entre los 3 y 18 años, hay que añadir “5” a su edad – entonces, si el niño tiene 7 años, necesita por lo menos (7+5=) 12 gramos de fibra cada día. Un niño de esta edad que experimenta el estreñimiento crónico, probablemente necesita consumir más fibra, entre 15-25 gramos cada día hasta un máximo de 35 gramos diarios.

### **¿Qué más debo saber sobre la fibra?**

- **Es MUY IMPORTANTE tomar líquidos suficientes cuando uno está consumiendo una dieta con una alta cantidad de fibra.** Si no, el estreñimiento puede hacerse peor.
- Recuerde también que se debe incrementar poco a poco la cantidad de fibra en la dieta para que al niño no se dé el calambre o hinchazón del estómago.

## **Cómo Aumentar la Fibra Dietética**

### **En vez de...**

½ taza de puré de manzana  
(1.5 gramos de fibra)

3 panqueques (1.4 gramos)

→→→

→→→

### **Pruebe éste !**

1 manzana mediana  
(3 gramos de fibra)

3 panqueques de alforfón  
(buckwheat) “Aunt Jemima”  
(5 gramos)

### Cómo Aumentar la Fibra (a continuación)

| <u>En vez de..</u>   |     | <u>Pruebe éste !</u>                                   |
|--|-----|--|
| 1 wafle (1 gramo)  | →→→ | 1 wafle “NutriGrain” (3 gramos)                        |
| 1 taza de cereal “Team Cheerios” (1 gramo)                 | →→→ | 1 taza de cereal “Multigrain Cheerios” (3 gramos)      |
| 1 taza de cereal “Frosted Flakes” (< 1 gramo)              | →→→ | 1 taza de cereal “Wheaties” (3 gramos)                 |
| ¾ taza de cereal “Captain Crunch” (< 1 gramo)              | →→→ | ¾ taza de cereal “Quaker Crunchy Corn Bran” (5 gramos) |
| 1 rebanada de pan blanco (1 gramo)                         | →→→ | 1 rebanada de pan integral (2-3 gramos)                |
| 1 burrito de chile con queso de Taco Bell (5 gramos fibra) | →→→ | 1 burrito de frijoles de Taco Bell (13 gramos)         |
| 1 taza de arroz blanco (1 gramo)                           | →→→ | 1 taza de arroz integral (3 gramos)                    |
| ½ taza de vainitas (1 gramo)                               | →→→ | ½ taza de arvejititas (3 gramos)                       |
| 1 buñuelo (0 gramos)                                       | →→→ | 1 mollete de salvado (4 gramos)                        |

Si su niño tiene dificultad en masticar o tragar ciertas texturas, la mayoría de las comidas mencionadas arriba se pueden moler o picar.

### Otras Ideas para Aumentar la Cantidad de Fibra

- ✓ Las pasas ciruelas proveen una fuente de fibra excelente. Se pueden picar finamente para añadir las al yogurt, galletas, molletes, cereales o panqueques. También se puede hacer un puré (muchas veces los supermercados ofrecen las pasas ciruelas ya hecho puré).
- ✓ Pruebe la avena “tradicional” (no la instantánea). Se puede añadir a las recetas o hacer galletas de avena con pasas.
- ✓ Añada la salvada a los cereales, mantequilla de maní, puré de manzana, cacerolas o carne molida; con la meta de 1-2 cucharadas cada día.

### Otras Ideas (a continuación)

- ✓ Cuando posible, utiliza el pan, pasta o arroz integral en vez de lo “blanco” procesado.
- ✓ Escoja vegetales con una alta cantidad de fibra, como las arvejas, maíz, papas, brócoli, espinaca o frijoles (para incluir en las sopas, burritos, etc.). La meta debe ser por lo menos 3 porciones diarias (1 porción=1/4 taza para los niños pequeños).
- ✓ Ejemplos de las frutas alta en fibra incluyen las pasas ciruelas, duraznos, ciruelas, melón, arándanos, pasas, y manzanas (con cáscara). La meta diaria es 2-3 porciones (1 porción=1/2 taza o una fruta pequeña).

### Más Datos Sobre la Fibra

También hay otras opciones disponibles para aumentar la fibra. Muchos productos que están designados para la alimentación por sonda contienen fibra. Hay suplementos de fibra como el Benfiber, Metamucil, Unifiber, etc., que se puede añadir al régimen diaria del niño. Comuníquese con su doctor para saber cual de estas opciones sería más beneficiosa.

Para más información sobre las comidas que contienen fibra, contáctese con el autor de este folleto o su nutricionista pediátrica local.

**Autor:** Sharon Wallace, RD, CSP, CSND; [sharonwallace@nc.rr.com](mailto:sharonwallace@nc.rr.com)

**Traducido por:** Sheryl Belshaw-Ponciano, MA

**Ultima revisión:** Junio 30, 20003

### **Referencias and Recursos**

*Nutrition Interventions for Children with Special Health Care Needs.* WSDOH-CSHCN Program / Publication # 961-158.

Swinney, B. *Healthy Foods for Healthy Kids.* Meadowbrook Press 1999. (Esta referencia contiene una lista de comidas que contienen altas cantidades de fibra.)

Ward E. *Healthy Foods, Healthy Kids.* Adams Media Corporation, MA, 2002.