

# Hablemos Acerca De...

**E**l estreñimiento es común en los niños y sucede cuando el niño no hace del baño tan a menudo como acostumbra. La retención de materia fecal en el intestino hace que la materia fecal se seque y se endurezca siendo, por lo tanto, muy difícil de expulsar. Normalmente las deposiciones fecales deben ser suaves y fáciles de expulsar. La rutina "normal" para hacer del baño varía en los niños desde 3 veces al día hasta 3 veces por semana. Los siguientes síntomas le ayudarán a decidir si su niño sufre de estreñimiento:

- En un bebé recién nacido, las deposiciones son firmes y menos de una al día.
- En un niño mayor, las deposiciones son duras y compactas, y ocurren cada 3 a 4 días.
- A cualquier edad, las deposiciones son duras y secas y causan dolor al expulsar.
- Dolores de estómago que desaparecen después de evacuar gran cantidad de materia fecal.
- Sangre en las deposiciones.
- Material parecido a la diarrea en el pañal o en la ropa interior del niño que sale entre deposiciones (esto es una filtración alrededor de materia fecal dura).

## ¿Qué causa estreñimiento?

Muchos factores causan estreñimiento:

- Bajo consumo de fibra o alto consumo de grasas.
- Dieta que no contiene suficiente cantidad de alimentos ricos en fibra, que incluyen frutas tales como chabacano (damasco, albaricoque), durazno, naranja y dátil (uva pasa), al igual que granos enteros y vegetales.
- Beber y comer gran cantidad de productos lácteos, como leche, queso, yogurt y helados.
- Muchas comidas de alto contenido grasoso.
- Horario irregular de comidas.

## El estreñimiento

### Insuficiencia de líquidos

- El niño puede sufrir de estreñimiento si no bebe una cantidad adecuada de líquidos. A continuación se indica la cantidad de líquidos (jugos y agua) que el niño debe consumir diariamente:

Edad	Consumo diario de líquido
1-3 años	4-6 tazas
4-6 años	6-8 tazas
7-12 años	7-11 tazas
Mayor de 12 años	8-12 tazas

### Comportamiento/estrés/actividad

- El estrés o problemas que experimenta el niño mientras aprende a ir al baño por sí solo, o las dificultades que existen entre usted y su hijo por demostrar quien tiene el control, pueden hacer que el niño retenga las deposiciones y sufra de estreñimiento.
- Algunas veces el niño está muy concentrado en lo que está haciendo (jugando) y no se toma el tiempo de ir al baño.
- El cambio a una casa nueva, la necesidad de usar un baño diferente, un nuevo bebé en la familia, o cualquier alteración de este tipo puede causar irregularidad en las deposiciones.
- Pequeñas rajaduras o grietas en la piel que rodea al ano pueden causar dolor al hacer del baño, por lo tanto el niño retiene las deposiciones para evitar el dolor.
- Si el niño es inactivo o permanece en la cama por mucho tiempo, también puede causar estreñimiento.

### Medicinas

- El estreñimiento puede ser un efecto secundario causado por algunos medicamentos. Algunos ejemplos son antiácidos que contienen aluminio, medicinas opioides (narcóticos) para el dolor, antiespasmódicos,

suplementos alimenticios de alto contenido en hierro, anticonvulsivos, antidepresivos, o el uso prolongado de laxantes.

Consulte con su doctor si tiene cualquier pregunta en relación a las medicinas de su niño.

### ¿Cómo se trata el estreñimiento?

Usted debe tratar el estreñimiento únicamente después de consultar con su proveedor de salud. El primer tratamiento es hacer que el niño consuma más fibra, beba más líquidos, y esté más activo físicamente (salir a caminar cerca de la casa, sacar a pasear al perro, etc). También es importante tener un horario regular para las comidas y para ir al baño.

Usted también puede ayudar programando tiempo cada día, en forma regular, para que el niño se siente en el baño tranquilamente, especialmente poco después de las comidas. Ayude a que el niño reconozca que debe obedecer a los deseos del cuerpo de ir al baño.

#### Cambios en la dieta

##### Niños menores de un año:

A los bebés menores de 4 meses deles jugos de fruta (manzana, uva) dos veces al día. Si el niño recién empieza una dieta sólida, use jugos, frutas y vegetales de color amarillo o naranja, tales como chabacano (damasco), ciruela pasa (seca), ciruela, peras, chícharo (arveja, guisante), camote (batata). Algunos alimentos como plátanos (bananas) y puré de manzana pueden empeorar el estreñimiento.

##### Niños mayores de un año:

Una variedad de frutas y vegetales — 5 al día es una buena opción. Elija frutas y vegetales de color verde, amarillo o naranja tales como naranja, chabacano (damasco), pasas (uvas secas), frijol (poroto), chícharo (arveja), semillas, nueces, pan y galletas integrales (de trigo), y cereales integrales o con alto contenido de fibra. Incorpore en la dieta del niño alimentos ricos en fibra y no olvide los líquidos. La fibra por sí sola no ayuda si su niño no bebe una cantidad suficiente de líquidos.

Recuerde que cada niño reacciona diferente a los alimentos. Antes de decidir eliminar un alimento en la dieta del niño, vea primero si

causa algún cambio en las deposiciones fecales. Reemplace gradualmente los alimentos con bajo contenido en fibra por alimentos con alto contenido fibroso para disminuir los efectos secundarios (hinchazón, gases) que implica un cambio súbito a una dieta rica en fibra. Para mayor información consulte con un dietista profesional.

A continuación se presenta una lista con una variedad de alimentos y la cantidad de fibra que contienen (con el tamaño de la porción).

#### Desayuno

Incluya por los menos una fruta y cereal o pan con fibra.

Alimento	Porción	Fibra
"Raisin Bran" (Cereal de salvado de maíz)	¾ taza	4.0 gramos
"Corn Bran" (Cereal de salvado de maíz)	½ taza	5.4 gramos
Naranja	1 mediana	2.6 gramos
Plátano (banana)	1 mediano	2.4 gramos
Pan integral tostado	1 rebanada	1.4 gramos

#### Comida (Almuerzo)

Incluya por lo menos una fruta y un vegetal.

Alimento Fibra	Porción	Fibra
Crema de cacahuete (maní) con trocitos	1 cucharada sopera	9.1 gramos
Manzana con cáscara	1 mediana	3.5 gramos
Zanahorias cocidas	½ taza	2.3 gramos
Zanahorias crudas	½ taza	1.8 gramos
Ensalada de fruta fresca	½ taza	2.0 gramos

#### Cena

Incluya por lo menos un vegetal y una porción de granos.

Alimento	Porción	Fibra
Pollo con nuez de la India (anacardo, marañón)	3 onzas	3.5 gramos
Arroz integral (moreno)	½ taza	2.4 gramos
Maíz (choclo)	½ taza	2.9 gramos
Chícharos (arvejas)	½ taza	3.6 gramos
Frijoles (porotos) cocidos	½ taza	8.8 gramos
Mezcla de maíz (Vea receta abajo)	½ taza	3.9 gramos

## Merienda o refrigerio

Alimento	Porción	Fibra
Galleta de avena	1	4.0 gramos
Pasas	¼ taza	3.1 gramos
Palomitas de maíz (popcorn)	2 tazas	7.5 gramos
Jugo (manzana, uva, naranja)	½ taza	0.5 gramos
Cacahuates (maní)	10 unidades	1.4 gramos

## Laxantes

Use laxantes solamente después de consultar con su proveedor de salud. Los laxantes pueden causar dolores/retorcijones estomacales, rajaduras o grietas en el ano, y su uso puede convertirse en un hábito. Como podrá darse cuenta en la lista que se presenta a continuación, los laxantes funcionan de diferentes maneras. Asegúrese de seguir las instrucciones para la administración de la medicina.

- **Los lubricantes** hacen que las deposiciones se desplacen con facilidad a través de los intestinos. Ejemplos: Aceite mineral — puede causar que su niño tenga más accidentes al comienzo. Para mejorar el sabor, manténgalo refrigerado y mézclelo con jugo. Dé el aceite entre las comidas.
- **Los estimulantes** causan contracción en los músculos intestinales. Ejemplos: Dulcolax, Senokot y Ex Lax.
- **Los ablandadores fecales** agregan humedad a las deposiciones. Ejemplo: Colace, Dialose y Surfak.
- **Los osmóticos** ayudan a retener el agua en el intestino para que las deposiciones se muevan más fácilmente. Ejemplos: Enemas, Leche de Magnesio y Citrato de Magnesio.
- **Los laxantes que aumentan el bolo fecal** ayudan a que las deposiciones absorban agua para suavizarlas. Ejemplos: Citrucel, Metamucil y Fiber Com. Tome estos medicamentos con 8 onzas de agua.

## Impacción (Metido con firmeza en un sitio limitado)

Los niños que sufren de estreñimiento severo pueden tener impacción intestinal.

- Los signos y síntomas son diarrea que escurre, náusea (estar enfermo del estómago), vómito, dolor de estómago, cansancio, dolor de cabeza, mareo y falta de apetito.
- Cuando hay impacción, las deposiciones deben removerse con enemas (lavado intestinal), ablandadores fecales o purgantes orales. Consulte con su proveedor de salud si le preocupa el estreñimiento en el niño.

## Recetas ricas en fibra

### Galletas de avena

- 2 tazas de avena entera
- ½ taza de germen de trigo
- ½ taza de leche descremada en polvo
- ½ taza de cacahuete (maní) tostado sin sal
- ½ taza de dátiles cortados pequeñitos y/o pasas
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 taza de azúcar morena (no compresada)
- ½ taza de harina de trigo
- ½ taza de salvado sin procesar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ¼ de cucharadita de nuez moscada en polvo
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- ¼ taza de agua
- 2 huevos grandes batidos levemente

Caliente el horno a 325 grados Fahrenheit. Engrase dos charolas (bandejas) para hornear galletas. Combine todos los ingredientes en un contenedor grande y mézclelos bien. Ponga montoncitos de masa del tamaño de una cucharadita en las charolas para hornear. Hornee por 20 minutos o hasta que las galletas estén levemente doradas. Las galletas se deben inflar de nuevo después de presionarlas suavemente. Sáquelas del horno y déjelas enfriar por unos minutos.

### Mezcla de maíz

- 2 ½ libras de calabacitas (zapallo italiano) cortado en cuadritos de ½ pulgada (22.7 gramos)
- 1 pimiento rojo o verde picado en cuadritos (0.5 gramos)
- 2 dientes de ajo picados
- Pimienta
- 1 paquete (10 onzas) de maíz (choclo) congelado (7.25 gramos), ya descongelado
- 1 cebolla mediana picada (0.8 gramos)

Coloque todos los ingredientes (menos la pimienta) en una sartén grande a fuego medio-alto. Revuelva la mezcla constantemente hasta que el líquido de los vegetales se evapore y estén bien cocinados (5 minutos aproximadamente). Añada pimienta al gusto.

Total: 31.25 gramos de fibra  
6 porciones: 5.2 gramos por porción  
8 porciones: 3.9 gramos por porción

### Licuada (batido) fibroso de frutas

- 1 taza de leche
- ½ taza de fruta de cualquier tipo
- 2 cucharadas soperas de aceite
- ½ taza de cereal de bebé
- ½ taza de avena = 2 gramos de fibra

Licue bien todos los ingredientes hasta que se transformen en una mezcla uniforme. (Este es un licuado de alto contenido calórico, y es bueno para niños que necesitan consistencias espesas para tragar).

### Pan de zanahoria para niños

- 2 tazas de harina multiuso
- 1 taza de harina de trigo (16.6 gramos)
- ¼ taza de germen de trigo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio (baking soda)

½ cucharadita de polvo para hornear (baking powder)

- 1 cucharada soperas de canela en polvo
- 3 huevos
- 1 taza de aceite
- 2 tazas de azúcar

- 1 cucharada soperas de extracto de vainilla
- 1 libra de zanahorias (peladas y ralladas) (7.7 gramos)

(También puede usar 2 tazas de otros vegetales)

Caliente el horno a 325 grados Fahrenheit. Engrase abundantemente 2 moldes para hornear pan o cúbralos con papel de cera. Mida la harina, germen de trigo, bicarbonato de sodio, polvo para hornear y la canela en un recipiente mediano. En un recipiente más grande mezcle los huevos, aceite, azúcar y vainilla. Ralle las zanahorias y agrégelas a la mezcla con los huevos. (No deje la mezcla abandonada por mucho tiempo porque se hace muy aguada). Agregue a la mezcla con los huevos los ingredientes secos que mezcló en el primer recipiente. Mezcle todo muy bien sin batidora. Vierta la mezcla en los moldes para hornear. Hornee por 45 minutos. Revise si la masa está cocida tocando suavemente el centro de cada pan. El pan está listo cuando se infla nuevamente después de tocarlo. (Hasta las personas más difíciles para comer les gusta este pan rico, dulce y saludable).

Fibra total 27.3 gramos por rebanada

### Licuaos de fruta

- ½ taza de pasas (4.13 gramos)
- 6 ciruelas pasas (secas) (6.0 gramos)
- ½ naranja (1.3 gramos)
- ½ manzana con cáscara (3.25 gramos)
- 2 cucharadas soperas de jugo de ciruela (0.2 gramos)
- 2 cucharadas soperas de jugo de naranja (0.2 gramos)

Licue todo por dos minutos. Refrigere. Sirva 1 ó 2 cucharadas soperas al día. 15 gramos de fibra por receta.



PRIMARY CHILDREN'S MEDICAL CENTER  
A Service of Intermountain Health Care

Pediatric Education Services  
(801) 588-4060 Rev.6/03  
Constipation

© Primary Children's Medical Center 2003