Hablemos Acerca De…

La espina bífida y la nutrición

Una buena nutrición y la actividad física son importantes para los niños en edad de crecimiento. No obstante, estos hábitos pueden constituir un desafío para los niños con espina bífida. Los malos hábitos alimenticios y la reducción de la actividad física pueden causar los siguientes problemas:

- Aumento de peso
- Estreñimiento
- Osteoporosis
- Anemia
- Infecciones del tracto urinario
- Interacciones entre medicamentos y nutrientes
- Úlceras por presión
- Problemas al masticar o tragar

Si su hijo presenta alguno de estos síntomas o para evitar que sucedan, le pedimos que tome las medidas descritas a continuación. Un nutriólogo de la Clínica de Espina Bífida puede ayudarlo con sus inquietudes específicas respecto a la nutrición.

¿Cómo puedo evitar que mi hijo aumente demasiado de peso?

Usted puede comenzar a evitar el aumento excesivo de peso desde el momento en que su hijo empiece a comer alimentos sólidos. Anime a su hijo a comer una variedad de frutas y verduras desde el principio, lo cual le ayudará a disfrutar de estos alimentos cuando sea mayor. Evite la comida rápida y los bocadillos con alto contenido de grasas o azúcares. No es recomendable que un niño pequeño baje de peso. Utilice los siguientes consejos para fomentar los buenos hábitos alimenticios en su familia:

Planifique el horario de las comidas de su familia

- Sirva las comidas en horarios establecidos a lo largo del día. Si la hora de las comidas no está organizada, los niños tienden a comer bocadillos altos en calorías durante todo el día.
- Planifique los horarios de los bocadillos. Ofrézcale a su hijo frutas y verduras solas, con yogur bajo en grasa o con aderezo para ensaladas sin grasa como acompañamiento. Dele a su hijo palomitas de maíz naturales o bajas en grasa, bizcochos de arroz o maíz, en lugar de galletas o papas fritas. Dele yogur helado, barras de jugo, pasteles ángel o frutas en lugar de postres más sustanciosos.
- Coma en familia con frecuencia. Los niños aprenden a comer alimentos más variados cuando están acompañados por toda la familia. Dé un buen ejemplo haciendo que toda la familia consuma alimentos saludables.

Elija bebidas adecuadas

Los niños con espina bífida frecuentemente padecen estreñimiento e infecciones del tracto urinario (UTIs, por sus siglas en inglés). Anime a su hijo a beber muchos líquidos; sin embargo, tenga cuidado con las bebidas azucaradas, ya que éstas aportan más calorías y pueden causar aumento de peso.

- Dele leche descremada o baja en grasa (1%) después de los dos años, a menos que a su hijo se le dificulte aumentar de peso. La leche es la mejor fuente de calcio para su hijo, así que procure que consuma entre dos y tres vasos de ocho onzas (237 ml) de leche al día.
- Limite la cantidad de jugo de fruta a 2 onzas (60 ml) al día para los niños de menos de dos años y 4 onzas (120 ml) al día para los niños mayores. El jugo de fruta contiene tanta azúcar como las bebidas gaseosas (refrescos). Diluya el jugo para que rinda más.
- Anime a su hijo a beber agua.

- Procure que su hijo no consuma bebidas gaseosas (refrescos). Si consume estas bebidas, hágalo elegir aquéllas que sean dietéticas y descafeinadas.

Limite la cantidad de grasas que consume

- Quite toda la grasa visible de la carne.
- Quite la piel del pollo y el pavo.
- Utilice métodos de cocción bajos en grasa, como hornear, asar, a la parrilla, al vapor o hervir los alimentos en lugar de freírlos.
- Utilice espray antiadherente para cocinar en lugar de manteca, mantequilla vegetal o aceite.
- Sirva las comidas solas, sin salsas ni jugo de carne (gravy). Recurra a acompañamientos más ligeros como queso cottage, yogur bajo en grasa o crema ácida baja en grasa.
- Elija productos lácteos bajos en grasa como leche descremada o baja en grasa (1%), y quesos bajos en grasa.
- Procure que su hijo se llene con frutas y verduras frescas que no contienen grasas naturalmente.

¿Cómo motivo a mi hijo para que haga ejercicio?

El ejercicio y la dieta son muy importantes para evitar el aumento de peso. A continuación le damos algunos consejos para ayudar a su hijo a ser más activo:

Limite el tiempo de inactividad

Limite el tiempo que dedica a la televisión, los videojuegos, los Gameboys® y los videos. Los pediatras recomiendan que los niños menores de dos años no vean televisión ni videos. Los niños mayores deberán ver televisión únicamente entre una y dos horas por día.

Aumente la actividad física

Establezca un programa de ejercicios para su hijo lo antes posible. Trabaje con su fisioterapeuta. Planifique salidas familiares que incluyan actividades físicas divertidas.

Haga que la actividad física se centre en la familia

No separe a su hijo para un tratamiento especial; incluya a toda la familia en el programa de ejercicios.

¿Cómo puedo evitar que mi hijo sufra de estreñimiento?

El estreñimiento es un problema común en los niños con espina bífida. La abundancia de fibra y líquidos en la dieta puede ayudar a resolver este problema. La fibra es la parte de los vegetales que nuestros cuerpos no pueden digerir. Ésta evita el estreñimiento al absorber agua, lo que ablanda y dilata las heces, haciendo que sea más fácil eliminarlas. Hable con un nutriólogo de la Clínica de Espina Bífida para saber la cantidad adecuada de fibra y líquidos que su hijo debe consumir.

Para aumentar la cantidad de fibra en la dieta de su hijo, ofrézcale frutas y verduras, junto con cereales integrales en cada comida. Ofrézcale leche junto con las comidas y anímelo a beber mucha agua a lo largo del día.

A continuación se ofrecen algunos consejos adicionales para añadir fibra:

1. **Aumente la cantidad de fibra gradualmente**
   Si ñade fibra demasiado rápido a la dieta de su hijo, puede ocasionarle gases, calambres, diarrea y malestar estomacal. Si añade fibra en forma gradual, permite que el intestino tenga tiempo de adaptarse y reduce efectos secundarios desagradables.
2. **Obtenga fibra de una variedad de fuentes**
   Ofrezca diferentes tipos de frutas, verduras y cereales para garantizar que su hijo consuma una gran variedad de nutrientes. Pruebe con frijoles pintos, garbanzos, lentejas y frijoles refritos.
3. **Beba mucha agua**
   La fibra absorbe grandes cantidades de agua en el intestino. Una dieta alta en fibra puede causar

estreñimiento si su hijo no bebe suficientes líquidos. Un nutriólogo puede ayudar a determinar la cantidad de líquidos suficientes para su hijo.

4. **Procure incorporar algo de fibra en cada comida**
   Cualquier comida o bocadillo es una buena oportunidad para incorporar alimentos altos en fibra a la dieta de su hijo.

5. **Sustituya los alimentos bajos en fibra por alimentos altos en fibra siempre que sea posible:**
   - Consuma pan, cereales y pastas integrales. Esto incluye a los productos elaborados con cereales como la harina integral, la avena, el centeno, el maíz, el arroz, el trigo sarraceno o el salvado.
   - De ser posible, no pele las frutas ni verduras.
   - Elija un cereal para el desayuno que contenga más de tres gramos de fibra dietética por porción.

6. **Utilice el salvado de trigo como laxante natural**
   El salvado de trigo es una fuente concentrada de fibra que puede incorporarse gradualmente a la dieta de su hijo. Funciona mejor cuando se agrega a alimentos húmedos como el puré de papa, la carne molida, los cereales cocidos, los guisos, las sopas y el yogur. El salvado de trigo puede sustituir a una parte de la harina en algunas recetas.

La familia entera puede beneficiarse al consumir más fibra. Utilice el cuadro de la siguiente página para elegir alimentos altos en fibra y planificar las comidas y bocadillos.

Algunos alimentos en particular pueden causar estreñimiento. Entre estos alimentos se encuentran las frutas altas en pectina (manzanas y plátanos), los panes con menos de 2 gramos de fibra por rebanada, los cereales con menos de 3 gramos de fibra por porción y otros productos elaborados con harina de maíz, además de los productos lácteos. Si su hijo tiene problemas de estreñimiento, hable con un nutriólogo de la Clínica de Espina Bífida antes de eliminar estos alimentos de la dieta de su hijo.

Lista de alimentos altos en fibra		
Verduras	Brócoli	Zanahorias
	Coliflor	Alcachofas
	Chícharos (Arvejas)	Apio
	Col de Bruselas	Maíz
	Papas (con piel)	
Cereales	Pan integral	Pan de centeno
	Cereales integrales	Pastas integrales
	Avena	Arroz integral
	Cereales con más de 3 gramos de fibra por porción	
Frutas	Peras	Manzanas
	Duraznos	Arándanos
	Fresas	Naranjas
	Higos	Plátanos (Bananas)
	Chabacanos (Albaricoques)	
	Kiwi	
Leguminosas	Lentejas	Habas
	Nueces	Almendras
	Pistaches	Cacahuates (Maníes)
	Mantequilla de cacahuate crujiente	
	Frijoles negros “Baked beans”	
	(Frijoles en salsa de tomate)	

Algunos de los medicamentos que toma su hijo también pueden causar estreñimiento.

¿Cómo puedo evitar que mi hijo sufra osteoporosis?

Su hijo requiere de calcio, vitamina D y actividad física que emplee el peso corporal (como correr o caminar) para tener huesos saludables.

Los productos lácteos son la mejor fuente de calcio y vitamina D, pero pueden causar estreñimiento. No limite los productos lácteos, ya que los niños los necesitan diariamente. Algunos medicamentos interfieren con el calcio y la vitamina D en el cuerpo (consulte la sección “¿Cuáles son las interacciones más comunes entre los medicamentos y los nutrientes?”).

Un niño mayor de dos años y de peso normal debe consumir de dos a tres porciones del grupo de los lácteos diariamente para obtener suficiente calcio. Esto puede incluir leche, yogur, queso o helado bajos en grasa. Si su hijo no consume suficientes alimentos lácteos, usted puede darle un suplemento multivitamínico y mineral completo. Es posible que sea necesario agregar un suplemento adicional de calcio si la ingesta de calcio de su hijo es baja. Hable con un nutriólogo de la Clínica de Espina Bífida para saber si su hijo necesita tomar un suplemento.

Para generar la cantidad adecuada de vitamina D, su hijo debe asolearse veinte minutos al día sin protección solar. Para evitar quemaduras, permita que su hijo salga temprano por la mañana o en las últimas horas de la tarde. En las áreas del norte, el sol del invierno se encuentra tan bajo en el cielo que incluso al estar expuestos al sol nuestros cuerpos no producen suficiente vitamina D. Es posible que necesite proporcionarle diariamente a su hijo un suplemento de 400-1.000 UI de vitamina D durante los meses de invierno.

Su hijo puede padecer de anemia si su dieta no le proporciona suficiente hierro. Esto puede deberse a que no consume alimentos ricos en hierro o a que tiene dificultad para masticar y tragar alimentos como carnes o nueces. Para asegurarse de que su hijo obtenga suficiente hierro, haga que coma alimentos ricos en este mineral. Además, asegúrese de que evite las bebidas que contengan cafeína (por ejemplo: té, café, bebidas de cola, bebidas energizantes, Mountain Dew o Dr Pepper). Si la anemia continúa siendo un problema, hable con un nutriólogo de la Clínica de Espina Bífida. En algunos casos se necesitan un suplemento de hierro y una dieta rica en este mineral.

¿Cómo puedo evitar que mi hijo sufra de infecciones del tracto urinario?

Las infecciones del tracto urinario (UTIs, por sus siglas en inglés) son frecuentes en los niños con espina bífida. Si su hijo sigue su programa de control de la vejiga y bebe suficiente agua, es posible que pueda evitar sufrir de UTIs. Algunos médicos recomiendan beber jugos o tomar suplementos de vitamina C para evitar estas infecciones. Beber jugos conlleva el consumo de calorías adicionales, lo que puede derivar en aumento de peso. Por esta razón no es recomendable beber mucho jugo. Consulte a su médico antes de darle un suplemento de vitamina C a su hijo.

¿Cuáles son las interacciones más comunes entre los medicamentos y los nutrientes?

Muchos medicamentos recetados a los niños con espina bífida tienen efectos secundarios relacionados con la nutrición. Varios medicamentos anticonvulsivos pueden provocar náuseas y vómito. El aumento de peso y el aumento del apetito son efectos comunes de muchos medicamentos para el comportamiento. Sin embargo, no todos los niños a quienes se les recetan estos medicamentos presentan efectos secundarios.

Si su hijo se encuentra bajo un tratamiento a largo plazo contra convulsiones (ataques epilépticos), es posible que requiera de suplementos de vitamina D, ácido fólico, calcio y vitamina K. Si se encuentra en un tratamiento a largo plazo con antibióticos, es posible que requiera de suplementos de calcio, hierro, magnesio, zinc, ácido fólico y vitamina K. Hable con su médico antes de proporcionarle a su hijo suplementos o minerales en cantidades mayores a la cantidad alimenticia recomendada.

¿Cómo puedo evitar que mi hijo desarrolle úlceras por presión?

Es posible que los niños con espina bífida no sientan el dolor o las lesiones en las piernas y los pies. Probablemente tampoco puedan darse cuenta de cuándo algunas áreas de su cuerpo desarrollan úlceras. Revise con regularidad los pies y las piernas de su hijo en busca de enrojecimiento, úlceras o ampollas.

Para evitar las úlceras por presión, ayude a su hijo a mantener un peso óptimo (ni demasiado pesado ni

demasiado delgado). Además de esto, el buen cuidado de la piel y la buena nutrición son factores esenciales. Si su hijo está mal alimentado, las úlceras tardarán más tiempo en curarse. Para obtener más consejos, consulte el folleto Hablemos acerca de... las úlceras por presión.

¿Cómo me aseguro de que mi hijo coma lo suficiente?

Algunos niños con espina bífida tienen problemas para succionar, masticar y tragar. Esto puede causar un crecimiento deficiente y muchos problemas de salud. Un terapeuta del habla y del lenguaje puede ayudar a su hijo con los problemas de deglución (tragar). En cuanto a los problemas para succionar y masticar, consulte a un terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, nutriólogo, enfermero, psicólogo o trabajador social de la Clínica de Espina Bífida.

Si su hijo tiene problemas para comer, un nutriólogo de la Clínica de Espina Bífida le puede proporcionar consejos para aumentar la ingesta de calorías de su hijo.

Conclusión

Es posible que las necesidades nutricionales de su hijo sean un desafío. Sin embargo, su hijo puede recibir la mejor atención médica si usted trabaja de manera conjunta con los profesionales de cuidados de la salud. Un nutriólogo certificado de la Clínica de Espina Bífida es un recurso especialmente valioso.

Intermountain
Primary Children's
Medical Center
The Child First and Always®

© 2011 Intermountain Healthcare, Primary Children's Medical Center. Toda la información contenida en las series ***Hablemos Acerca de . . .*** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de cuidados de la salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Pediatric Education Services, 801.662.3500 | Translation 10/11, LTA520411411 | Spina Bifida and Nutrition (04/11)