

Hablemos Acerca De...

La espina bífida y la nutrición de los niños

Es importante que los niños en etapa de crecimiento estén activos y que tengan una buena nutrición. Sin embargo, ambos hábitos pueden ser un desafío para un niño con espina bífida. Los malos hábitos alimenticios y la actividad reducida pueden causar los siguientes problemas:

- Aumento de peso
- Estreñimiento
- Osteoporosis
- Anemia
- Infecciones del tracto urinario
- Interacción entre medicamentos y nutrientes
- Úlceras de decúbito
- Problemas para masticar o tragar

Si su niño presenta alguno de estos síntomas, o para evitar que sucedan, utilice las siguientes normas. El dietista de la Clínica de Espina Bífida también le puede ayudar con inquietudes nutricionales específicas.

¿Cómo puede mi niño evitar aumentar demasiado de peso?

Para evitar el aumento excesivo de peso, comience con estas opciones cuando su niño empiece a comer alimentos sólidos. Presente una variedad de frutas y verduras a su niño desde el principio. Esto le ayudará a disfrutar de estos alimentos cuando sea mayor. Evite las comidas rápidas y altas en grasa y bocadillos con mucha azúcar. Los niños pequeños no deben perder peso. Utilice los siguientes consejos para crear buenos hábitos alimenticios en su familia:

Planee las comidas de su familia

- Sirva los alimentos a horas fijas durante el día. Si usted no programa horarios para comer, los niños comerán botanas ricas en calorías todo el día.

- Planee las horas de los bocadillos. Bríndele frutas y verduras crudas por sí solas o con yogur bajo en grasa o aderezo para ensaladas sin grasa como 'dips'. Dele a su niño palomitas simples, palomitas de maíz bajas en grasa, galletas de arroz o pastel de maíz en lugar de galletas o papas fritas. Utilice yogur helado, paletas de jugo, pastel de ángel o fruta en lugar de postres.
- Coma los alimentos en familia a menudo. Los niños aprenden a comer alimentos más variados al comer en familia. Dé un buen ejemplo; haga que toda la familia coma alimentos saludables.

Elija bien las bebidas.

El estreñimiento y las infecciones del tracto urinario (ITU) son comunes en los niños con espina bífida. Estimule a su niño a beber mucho líquido. Vigile las bebidas azucaradas que agregan calorías y pueden causar aumento de peso.

- Ofrezca leche de 1% de grasa o descremada después de dos años, a menos que su niño tenga problemas para aumentar de peso. La leche es la mejor fuente de calcio para su niño, así que anímelo a beber dos a tres vasos de 250 ml de leche al día.
- Limite el jugo de fruta a 20 ml al día para bebés pequeños hasta dos años y 40 ml al día para niños mayores. El jugo de fruta contiene tanta azúcar como los refrescos. Diluya el jugo para que rinda.
- Estimule a su niño a beber agua.
- Desaliente a su niño de beber gaseosas. Si bebe refrescos, estimúlelo a beber refresco de dieta sin cafeína.

Limite la grasa en los alimentos

- Quite toda la grasa visible de las carnes.

- Quite la piel del pollo y el pavo.
- Use métodos de cocción bajos en grasa: hornee, ase, use la parrilla, el vapor o hierva los alimentos en lugar de freírlos.
- Use aerosoles antiadherentes vegetales en lugar de mantequilla, manteca o aceite.
- Sirva los alimentos sencillos y sin salsas. Use aderezos bajos en grasa como el queso cottage, yogur bajo en grasa o crema agria baja en grasa.
- Elija productos lácteos bajos en grasa como leche descremada, leche con 1% de grasa y quesos bajos en grasa.
- Sirva muchas frutas y verduras frescas que son naturalmente libres de grasa.

¿Cómo puedo prevenir el estreñimiento en mi niño?

El estreñimiento es un problema común para los niños con espina bífida. Mucha fibra y líquidos en la dieta pueden ayudar a esta afección. La fibra es la parte de la planta que nuestro cuerpo no puede digerir. La fibra previene el estreñimiento porque absorbe el agua y ablanda e incrementa las heces facilitando el paso. Para saber la cantidad adecuada de fibra y líquidos para su niño, hable con el nutricionista en la Clínica de Espina Bífida.

Para aumentar la fibra en la dieta de su niño, bríndele frutas y verduras, y aparte granos enteros en cada comida. Sirva leche con las comidas y estimule a su niño a beber mucha agua durante todo el día.

Consejos para agregar fibra:

- 1 Aumente la fibra gradualmente:** si agrega fibra a la dieta de su niño demasiado rápido puede causar gases, calambres, diarrea y malestar. Si agrega fibra gradualmente, le da tiempo al intestino de adaptarse, reduciendo los efectos secundarios desagradables.
- 2 Obtenga la fibra de varias fuentes:** coma diferentes frutas, verduras y granos para asegurar que su niño reciba una variedad de nutrientes. Pruebe frijoles como pinto, garbanzos 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 niño no toma suficientes líquidos. Un dietista puede decidir la cantidad de líquido que es suficiente para su niño.

4 Trate de incluir algo de fibra en cada alimento. Cualquier alimento o bocadillo es una buena oportunidad para añadir alimentos ricos en fibra a la dieta de su niño.

5 Sustituya los alimentos ricos en fibra por alimentos bajos en fibra siempre que sea posible:

- Coma panes, cereales y pastas integrales. Esto incluye productos elaborados con granos, como la harina de trigo integral, avena, centeno, maíz, arroz, trigo sarraceno o salvado.
- Deje las cáscaras en las frutas y verduras, si es posible.
- Elija un cereal de desayuno con 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 de fibra concentrada que puede agregar gradualmente a la dieta de su niño. Funciona mejor cuando se añade a los alimentos húmedos tal como el puré de papas, carne molida, cereales cocidos, guisos, sopas y yogur. Puede sustituir el salvado de trigo por parte de la harina en recetas.

Toda su familia puede beneficiarse de comer más fibra. Utilice esta tabla para elegir alimentos con alto contenido de fibra para planificar las comidas y bocadillos.

Algunos alimentos específicos pueden causar estreñimiento. Estos alimentos incluyen frutas de alta pectina (manzanas y plátanos); panes con menos de dos gramos de fibra por porción, cereales con menos de tres gramos de fibra por porción, y otros productos hechos de harina blanca y productos lácteos. Si el estreñimiento es un problema para su niño, hable con el nutricionista de la Clínica de Espina Bífida antes de retirar estos alimentos de la dieta de su niño.

Algunos medicamentos de su niño también pueden causar estreñimiento.

Lista de alimentos con alto contenido de fibra

Verduras	Brócoli	Zanahorias
	Coliflor	Alcachofa
	Chícharos (arvejas)	Apio
	Coles de Bruselas	Elotes
	Papa (con piel)	
Granos	Pan de trigo integral	Pan de centeno
	Cereales de trigo integral	Pasta integral
	Avena	Arroz integral
	Cereales con más de 3 gramos de fibra por porción	
Frutas	Peras	Manzanas
	Duraznos	Arándanos azules
	Fresas	Naranjas
	Higos	Plátanos
	Chabacanos	Kiwi
Legumes (Beans)	Lentejas	Frijoles negros
	Frijoles	
	Habas	Nueces
	Almendras	Pistachos
	Cacahuates	
	Mantequilla de cacahuete crujiente	

¿Cómo puedo evitar la osteoporosis en mi niño?

Para tener huesos sanos, su niño necesita calcio, vitamina D y la actividad física de soporte de peso (como correr o caminar).

Los productos lácteos son las mejores fuentes de calcio y vitamina D, pero pueden causar estreñimiento. No limite los productos lácteos, ya que los niños los necesitan todos los días. Algunos medicamentos interfieren con el calcio y la vitamina D en el cuerpo.

Para obtener suficiente calcio, un niño de más de dos años de edad y con un peso normal debe recibir de dos a tres porciones del grupo lácteo cada día. Esto puede incluir leche baja en grasa, yogur, queso o helado. Si su niño no come suficientes alimentos lácteos, puede darle un multivitamínico completo y suplemento mineral. Su niño puede necesitar un suplemento de calcio extra si su ingesta de calcio es baja. Hable con el dietista en la Clínica de Espina Bífida para averiguar si su niño necesita un suplemento.

Para producir suficiente vitamina D, su niño debe pasar veinte minutos al día en el sol sin protector solar. Para evitar que se queme, haga que su niño salga bien temprano en el día o por la tarde. En el norte, el sol de invierno está tan bajo en el cielo que incluso si pasamos tiempo en el sol nuestros cuerpos no producen suficiente vitamina D. En el invierno, considere darle a su niño un suplemento para proporcionar 400-1000 UI de vitamina D cada día.

Su niño puede desarrollar anemia si no recibe suficiente hierro en su dieta. Esto puede ser por no comer suficientes alimentos ricos en hierro o problemas con la masticación y la deglución de alimentos como carnes y nueces. Para asegurarse de que su niño recibe suficiente hierro, dele alimentos ricos en hierro. Además, asegúrese de que evite las bebidas con cafeína (por ejemplo, té, café, refrescos de cola, bebidas energéticas, Mountain Dew, o Dr Pepper). Si la anemia sigue siendo un problema, hable con el nutricionista de la Clínica de Espina Bífida. A veces, se necesita un suplemento de hierro y una dieta rica en hierro.

Conclusión

Puede encontrar las necesidades nutricionales de su niño como un reto. Sin embargo, su niño puede recibir la mejor atención si trabaja con los profesionales de la salud. El dietista registrado de la Clínica de Espina Bífida es realmente un buen recurso.