

Cómo darle más fibra a su hijo

¿Por qué necesita fibra mi hijo?

En el Centro de Problemas Colorrectales y Pélvicos de Children's Health, a veces recomendamos que los niños consuman más fibra para que el excremento, o popó, tenga una mejor consistencia y al cuerpo se le haga más fácil sacarlo. Cuando un niño toma suficiente agua y otros líquidos durante el día, la fibra también alivia el estreñimiento (excremento duro).

¿Qué tipos de fibra existen?

Hay dos tipos de fibra: soluble y no soluble. Cada uno ayuda al cuerpo de una manera diferente. Muchos alimentos de origen vegetal tienen los dos tipos.

- Fibra soluble. Este tipo de fibra se disuelve en el agua y forma una especie de gel en el intestino. Se encuentra en alimentos como la avena, las habichuelas o frijoles, las manzanas y los cítricos, como la naranja y el pomelo o toronja (grapefruit). Sirve para:
 - Hacer más lenta la digestión.
 - Bajar el colesterol.
 - Mejorar el nivel de azúcar en la sangre.
- Fibra no soluble. Este tipo de fibra no se disuelve en el agua. Sirve para que el excremento tenga una mejor consistencia. Se encuentra en los granos integrales, los frutos secos, las semillas y las verduras (vegetales) como las zanahorias y el brócoli. Ayuda a:
 - Que los alimentos se muevan mejor por los intestinos.
 - Prevenir el estreñimiento.
 - Que su hijo haga popó con regularidad.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a comer más fibra?

Hágalo poco a poco, a lo largo de una o dos semanas. Al principio, la fibra puede causar gases, hinchazón o dolor de estómago. A medida que vaya aumentando la cantidad de fibra, el cuerpo de su hijo se irá acostumbrando.

Asegúrese de que su hijo tome suficientes líquidos todos los días. Cuando los niños comen más fibra, los líquidos ayudan a que el excremento sea blando. El agua es la mejor opción.

¿Qué alimentos son ricos en fibra?

Los alimentos que contienen más fibra aparecen **en negritas**.

Cereales	Frutas y verduras (vegetales)	Proteínas
• Cebada (barley) • Arroz integral • Granola • Cereales altos en fibra • Salvado de avena (oat bran) • Avena	• Manzana • Albaricoques o chabacanos (apricot) • Alcachofa (artichoke) • Aguacate o palta (avocado) • Col o repollo (cabbage)	• Almendra (almond) • Habichuelas o frijoles • Castañas (chestnuts) • Chía • Garbanzos (chickpeas) • Coco (coconut)

Cereales	Frutas y verduras (vegetales)	Proteínas
• Palomitas de maíz (popcorn) • Quinoa • Pasta integral • Pan integral • Galletas saladas integrales	• Remolacha o betabel (beets) • Zarzamoras (blackberries) • Moras (blueberries) • Brócoli • Col de Bruselas (brussels sprouts) • Col o repollo (cabbage) • Zanahorias (carrots) • Calabaza (pumpkin) enlatada • Coliflor (cauliflower) • Higo (fig), seco o fresco • Pomelo o toronja (grapefruit) • Ejotes o judías verdes (green beans) • Chícharos o guisantes (green peas) • Guayaba (guava) • Col rizada (kale) • Kiwi • Quimbombó (okra) • Naranja • Chirivía (parsnip) • Maracuyá (passionfruit) • Pera (pear) • Papa (potato) con cáscara • Ciruelas pasa (prunes) • Frambuesas (raspberries) • Fresa (strawberry) • Calabaza (squash) • Camote o batata (sweet potato)	• Edamame (vainas de soja) • Semillas de lino (flax seed) • Chícharos o guisantes (green peas) • Avellanas (hazelnuts) • Lentejas • Nueces de macadamia • Maní o cacahuete (peanut) • Piñones (pine nuts) • Pistacho o pistache • Semillas de calabaza (pumpkin seeds) • Semillas de girasol

Ideas para que mi hijo coma más fibra

Hay muchas formas de que su hijo coma más fibra. He aquí algunas ideas:

- Incluya alimentos ricos en fibra en comidas que tengan poca fibra. Por ejemplo, ponga semillas de chía o linaza molida en el yogur, la avena o la pasta, o unas cucharadas de salvado en el cereal de desayuno.
- Cuando prepare pan de plátano, muffins, hot cakes (pancakes) o waffles, use harina integral o échelos frutas y semillas.
- Al hornear, sustituya al menos la mitad de la harina blanca por harina de avena o de cebada.
- Añada avena o salvado de avena a los muffins y las galletas.
- Póngales semillas de chía a los batidos o licuados de fruta.
- Dele avena en el desayuno.
- Dele frutas, verduras (vegetales), hummus o dip de frijoles como snacks.
- Cuando haga picadillo o chili, use lentejas en lugar de carne molida.
- Haga cebada cocida en lugar de arroz o pasta.
- No compre pan, arroz ni pasta refinados, sino integrales.
- Sirva camote o batata (sweet potato) o calabaza (squash) como acompañamiento.
- Use arroz integral.
- Póngales lentejas, frijoles negros o garbanzos a las sopas, las ensaladas y las pastas.