

Fibra

En el Centro de Problemas Colorrectales y Pélvicos de Children's Health, a veces recomendamos que los niños consuman fibra soluble junto con el laxante para aliviar el estreñimiento (dificultad para hacer popó). Cuando se toma suficiente líquido, se mezcla con este tipo de fibra y el excremento aumenta el volumen y se hace más sólido, pero sin que empeore el estreñimiento. Se mezcla con agua para que el excremento sea más sólido.

En cambio, la fibra insoluble hace que el excremento sea más blando o más aguado.

Cuando el excremento está más sólido, a su hijo se le hace más fácil llegar al baño. La fibra soluble ayuda a que el laxante funcione mejor. Para obtener los mejores resultados, su hijo debe tomarla todos los días. Por lo general, tarda hasta tres días en comenzar a hacer efecto.

Puede encontrar suplementos de fibra soluble en la farmacia o en el supermercado.

Tipos de fibra:

Benefiber (dextrina de trigo)

- En botella: 1 cucharadita tiene 1.5 gramos de fibra
- 1 sobre: 2 cucharaditas tienen 3 gramos de fibra



Metamucil (fibra de psyllium)

- En botella: 1 cucharadita tiene 2 gramos de fibra
- 1 sobre: 1 cucharadita tiene 2 gramos de fibra



Pectin

- En polvo: 1 cucharada tiene 2 gramos de fibra



Citrucel

- En polvo: 1 cucharada tiene 2 gramos de fibra
- Tabletas: 2 tabletas tienen 1 gramo de fibra



Alimentos ricos en fibra

Alimentos que tienen de 1 a 3 gramos de fibra por porción:

Frutas	1 taza de trozos de melón, un cuarto ($\frac{1}{4}$) de taza de pasas (raisins), 3 ciruelas pasa (prunes) pequeñas, 1 durazno mediano, media taza ($\frac{1}{2}$) de moras (blueberries), 1 naranja mediana, 1 mango mediano, 1 papaya mediana
Verduras (vegetales)	media ($\frac{1}{2}$) taza de calabacín (zucchini), 2 tallos de apio (celery), media ($\frac{1}{2}$) taza de brócoli, 1 zanahoria mediana, media ($\frac{1}{2}$) taza de espinaca, 4 rodajas medianas de tomate (jitomate)
Panes, granos y pasta	1 bagel mediano, 1 rebanada de pan integral, 3 hotcakes (pancakes) pequeños, $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral, $\frac{1}{2}$ taza de espagueti, 1 tortilla de maíz mediana
Cereales	media taza ($\frac{1}{2}$) de Cheerios, tres cuartos ($\frac{3}{4}$) de taza de avena cocida, dos tercios ($\frac{2}{3}$) de taza de cereal Life

Alimentos que tienen de 4 a 6 gramos de fibra por porción

Frutas	1 pera mediana con cáscara, 1 taza de fresas, 1 manzana mediana con cáscara, 10 dátiles (dates) secos, 1 taza de frambuesas (raspberries)
Verduras (vegetales)	media ($\frac{1}{2}$) taza de col de Bruselas (brussels sprouts), dos tercios ($\frac{2}{3}$) de taza de maíz, dos tercios ($\frac{2}{3}$) de taza de chícharos o guisantes (green peas), dos tercios ($\frac{2}{3}$) de taza de calabaza (winter squash), 1 camote o batata (sweet potato) mediano
Panes, granos y pasta	un cuarto ($\frac{1}{4}$) de taza de germen de trigo, 3 cucharadas de salvado de trigo (wheat bran), 1 bran muffin (de salvado), 3 panqueques (pancakes) de trigo sarraceno (buckwheat)
Cereales	dos tercios ($\frac{2}{3}$) de taza de Bran Chex, ($\frac{3}{4}$) taza de hojuelas de salvado (Bran Flakes), ($\frac{3}{4}$) taza de salvado de pasas (raisins), ($\frac{2}{3}$) taza de cereal caliente Roman Meal, un tercio ($\frac{1}{3}$) de taza de Cracklin 'Oat Bran, media ($\frac{1}{2}$) taza de fruta y fibra

Alimentos que tienen 6 gramos de fibra por porción o más:

- Media ($\frac{1}{2}$) taza de habichuelas o frijoles horneados
- Media ($\frac{1}{2}$) taza de frijoles refritos
- Media ($\frac{1}{2}$) taza de frijoles colorados

Sopas:

- 1 taza de sopa de frijoles con tocino tiene 7 gramos de fibra
- 1 taza de sopa de guisantes, arvejas o chícharos secos (split peas) tiene 4 gramos de fibra
- 1 taza de sopa minestrone (de verduras con pasta) tiene 3 gramos de fibra
- 1 taza de caldo de verduras tiene 3 gramos de fibra