



El estreñimiento en los niños pequeños

El estreñimiento ocurre cuando un niño tiene excrementos duros que hace que la evacuación del intestino sea difícil y dolorosa. El estreñimiento es común en los niños. Hay una cantidad de motivos posibles del estreñimiento como ser el régimen alimenticio, insuficiente cantidad de líquidos, comportamientos de “retención fecal”, y necesidades especiales.

Funcionamiento normal del intestino

El papel del intestino grueso es mover los residuos del organismo, absorber agua y sales del contenido de los residuos hasta que se forme el excremento y luego eliminarlos durante la defecación. Los niños pueden tener defecaciones regulares (ir al baño todos los días a la misma hora) o irregulares. Algunos niños defecan tres veces al día y para otros, lo normal es cada dos o tres días. La frecuencia no es tan importante como tener excrementos blandos y fáciles de evacuar. Las heces pequeñas, duras y secas que tienen aspectos de bolitas pueden ser un indicio de estreñimiento.

“Retención fecal”

A veces el estreñimiento comienza cuando una defecación dura ocasionó dolor. El niño puede reaccionar con “retención fecal” y resistir la señal del organismo de evacuar el intestino. Eso puede ocasionar gas, dolor y disminución del apetito, empeorando el problema. El niño que tiene estreñimiento puede ser un niño irritable, menos energético y menos juguetón.

El proceso de aprender a ir al baño también puede ocasionar un cambio en los hábitos de defecación. Tenga cuidado de no forzar al niño que no está listo para aprender a usar el inodoro y no castigue a los niños si tienen accidentes por el uso del inodoro. Si el niño se estríe cuando está aprendiendo a usar el inodoro y tiene “retención fecal” vuelva a colocarle pañales hasta que esté listo para aprender otra vez.

También puede ser que los niños ignoren el impulso de usar el inodoro cuando están ocupados jugando, entretenidos en una actividad o si se sienten incómodos por usar un inodoro que no es el de su propio hogar. Use palabras directas que no impliquen que esté criticando al niño para ayudarlo así a aprender a manejar las necesidades de ir al baño.

El régimen alimenticio y el estreñimiento

El régimen alimenticio que tiene alto contenido de azúcares refinadas, productos de almidón y lácteos pero de bajo contenido de vegetales, frutas y granos integrales (fibras) pueden contribuir al estreñimiento. Las fibras (también conocidas como masa intestinal) se refiere a la parte de la planta que se come pero que no se digiere. Las fibras alimenticias tienen un papel importante en lograr que las heces sean blandas y fáciles de pasar.

Los regímenes alimenticios del occidente, especialmente los de los niños pequeños, a menudo carecen de suficiente cantidad de fibra. La fibra no se encuentra en alimentos que provienen de animales, así que una dieta basada solamente en carnes, productos lácteos y huevos no proporcionan suficiente cantidad de fibras. Hay muy poco de fibras en la mayoría de las comidas rápidas o de “chatarra” tales como galletas dulces o saladas, dulces, pasteles y papitas fritas o frituras. Es mejor prevenir el estreñimiento y ofrecer gran cantidad de frutas y vegetales tales como damascos, peras, ciruelas, ciruelas pasas, duraznos, frutas del bosque, aguacates, tomates, guisantes, zanahorias, brócoli, frijoles y granos integrales como avena, arroz integral, cebada, trigo integral.

Cómo proporcionar más fibras

Las frutas y vegetales frescos, las legumbres y los cereales y panes integrales son una fuente común de fibras alimenticias. Al elegir comprar comestibles para las meriendas (tentempiés) y las comidas en su programa, incluya una variedad de artículos provenientes de plantas. Lea las etiquetas de las comidas en los alimentos enlatados, congelados y empaquetados y fíjese en la información del contenido de fibras. El consumo diario del régimen alimenticio de un niño de todas las fuentes de fibra deben igualar al total de la edad del niño más 5, medido en gramos (AAP). Por ejemplo, para un niño de 4 años, la fórmula es $4+5=9$ gramos.

Ejemplo de 9 gramos de fibra:

½ taza de avena cocida = 2 gramos

¼ taza de guisantes = 2 gramos

3 fresas = 1 gramo

¼ taza de lentejas cocidas = 4 gramos

Ideas para aumentar la cantidad de consumo de frutas, vegetales y granos integrales:

- Presente (de a uno por vez) pequeñas cantidades de cereales fortificados con hierro, frutas, vegetales y legumbres para los bebés de 6 a 12 meses.
- A medida que el niño crece, bríndele una dieta más variada y gradualmente aumente la cantidad de fibras.
- Enseñe a los niños destrezas de autosuficiencia para cortar frutas y vegetales (con supervisión).
- Agregue salvado cuando elabore productos de repostería.
- Sirva avena, arroz integral y pan integral de trigo como meriendas (tentempiés).
- Espolvoree germen de trigo sobre pedacitos de banana.
- Enseñe a los niños a preparar brochetas de frutas.
- Haga panqueques con harinas integrales y sírvales con fruta encima.
- En sus actividades diarias imparta clases de cómo se cultivan los alimentos.
- Limite la cantidad de galletas dulces y saladas, pasteles, papitas fritas o frituras.

Si un niño es “quisquilloso con las comidas” recuerde que tal vez necesite ofrecerle al niño 10 veces el mismo alimento antes de que el niño lo pruebe.

Otros beneficios de salud de consumir fibras alimenticias

La obesidad sucede con menos frecuencia en la gente que come gran cantidad de fibras. Cuando la gente consume alimentos de baja densidad que tiene mucha fibra, se sienten llenos más pronto y consumen menos calorías. Los regímenes alimenticios con más fibras también pueden bajar la grasa y el colesterol en la sangre y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Las fibras hacen más lento el proceso de absorción de azúcar y esto ha estado relacionado con la disminución del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Cuando se combina con el consumo de líquidos adecuados, los alimentos de alto contenido en fibra ayudan a la digestión y promueven la salud del intestino.

Ofrezca una variedad de alimentos

A pesar de que es sano consumir fibras alimenticias, es importante saber que los niños necesitan un régimen alimenticio variado que proporcionen las vitaminas, los minerales y las proteínas necesarias. Un régimen alimenticio que solamente ofrece alimentos de pocas calorías y muchas fibras excluye otros tipos de alimentos que no son recomendados para los niños.

Líquidos

Beber muy poca cantidad de líquidos, especialmente en días calurosos o cuando un niño tiene fiebre, puede ocasionar estreñimiento. Asegúrese de que los niños pequeños

beban líquidos con las comidas y durante el día. El agua es una buena elección para calmar la sed e hidratar. Beber demasiada leche puede disminuir el apetito para otros alimentos que los niños necesitan y las bebidas azucaradas están relacionadas con la obesidad y las caries dentales. Limite la cantidad de leche de 16 a 24 onzas por día y el jugo de fruta 100% naturales a 4 onzas por día. Evite los refrescos y los jugos no naturales.

Niños con necesidades especiales

Los niños con necesidades especiales tienen estreñimiento con más frecuencia que los niños que los niños de desarrollo típico. Esto puede ser debido a una actividad física limitada, consumo de medicamentos, bajo tono muscular, consumo inadecuado de alimentos y bebidas o retrasos en el desarrollo. Una disminución en las actividades debido a lesiones o enfermedades también puede ocasionar estreñimiento. Asegúrese de hablar sobre los hábitos de ir al baño y problemas de defecación en el Programa Educativo Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés) de su hijo o en el plan de cuidados de salud de necesidades especiales.

Trabajo con los padres

Hable con las familias sobre los hábitos de defecación del niño. Respete las expectativas culturales sobre el uso del inodoro. Tenga en cuenta que hay muchas palabras diferentes para describir la defecación y trate de usar palabras conocidas para los padres y el niño. Pregunte a los padres acerca del régimen alimenticio del niño en el hogar. Brinde información sobre un régimen alimenticio saludable que incluya muchas frutas y vegetales y granos integrales.

Cuando comunicarse con el profesional de la salud

A veces los niños pueden necesitar ayuda del profesional de la salud en casos de estreñimiento. El pediatra puede recomendar productos para ablandar las heces o laxantes y también verá si hay otros problemas. Pida a los padres que se comuniquen con el profesional de salud si el niño no ha defecado en más de tres días o si el niño siente dolor que empeora.

Información y fuentes de consulta:

MayoClinic.com, fibra alimenticia; esencial para un régimen alimenticio saludable, 19/11/2009, www.mayoclinic.com/health/fiber/NU00033

CCHP, Saciar la sed: Opciones de bebidas saludables para niños pequeños, 05/2007 en <https://cchp.ucsf.edu/content/fact-sheets-families>

AAP, Manual de nutrición pediátrica, sexta edición, 2008.