MassGeneral Hospital for Children™

Cómo comer fibra para controlar el estreñimiento en una dieta libre de gluten

Controlar el estreñimiento añadiendo fibra a la dieta libre de gluten de su hijo/a puede ser una forma útil de aliviar la incomodidad del estreñimiento. Este documento le explicará qué es la fibra, cuánta fibra debe comer su hijo/a por día y cómo puede añadir fibra a su dieta libre de gluten. También le explicará cuánta fibra hay en ciertos alimentos libres de gluten.

¿QUÉ ES LA FIBRA?

La fibra es un nutriente en los alimentos que ayuda a mantener el estómago y los intestinos saludables. La fibra proviene de los vegetales, como el trigo, el salvado, las frutas y verduras, y cumple muchas funciones importantes en el cuerpo. La fibra ayuda a mover los alimentos por el estómago y los intestinos y facilita la expulsión de las heces. También ayuda a expulsar las heces con mayor regularidad.

¿CUÁNTA FIBRA DEBE COMER MI HIJO/A?

La cantidad de fibra que debe comer su hijo/a depende de la edad. La fibra se cuenta en gramos. Consulte la tabla a continuación para ver cuántos gramos de fibra debe comer su hijo por día.

HOMBRE

Edad	Gramos de fibra por día
Entre 1 y 3 años	19
Entre 4 y 8 años	25
Entre 9 y 13 años	31
Entre 14 y 18 años	38
Entre 19 y 30 años	38
Entre 31 y 50 años	38
Entre 51 y 70 años	30
Entre 70 años y más	30

MUJER

Edad	Gramos de fibra por día
Entre 1 y 3 años	19
Entre 4 y 8 años	25
Entre 9 y 13 años	26
Entre 14 y 18 años	26
Entre 19 y 30 años	25
Entre 31 y 50 años	25
Entre 51 y 70 años	21
Entre 70 años y más	21

¿CÓMO PUEDO AÑADIR FIBRA A LA DIETA DE MI HIJO/A?

Hay muchas formas de añadir fibra a la dieta de su hijo/a. Asegúrese de añadir fibra a la dieta de su hijo/a lentamente en el transcurso de varias semanas. Esto ayudará a que su hijo/a se sienta menos hinchado y flatulento. *Consulte el reverso de este documento para ver la lista de fibras y alimentos.*

Las siguientes son algunas sugerencias sobre cómo agregar fibra a la dieta de su hijo/a:

- **Busque alimentos con 3 gramos o más de fibra por porción**. Encontrará esta información en la etiqueta nutricional.
- **Diseñe la dieta de su hijo/a a base de frutas frescas, verduras, frijoles secos y lentejas, arvejas, frutos secos y mantequilla de nueces.**
- **Sirva granos integrales libres de gluten, como quinua, trigo sarraceno, amaranto, mijo y teff.**
- **Use harina de almendra en las recetas en lugar de harina blanca.**
- **Sirva legumbres como acompañamiento con las comidas.**
- **Espolvoree semillas de chía, linaza molida o salvado en los alimentos.**

Busque alimentos con 3 gramos o más de fibra por porción. La fibra también se conoce como fibra dietética.
La imagen es cortesía de Wikicommons.

¿QUÉ ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN TIENEN LA FIBRA SUFICIENTE PARA ALIVIAR EL ESTREÑIMIENTO?

Hay muchos tipos de alimentos libres de gluten con fibra que ayudarán a aliviar el estreñimiento de su hijo/a. Los siguientes cuadros muestran cuánta fibra hay en los diferentes alimentos. Todos los alimentos que provienen de las plantas como el trigo, las frutas y las verduras tienen fibra. La fibra solo se encuentra en las plantas.

Granos

1 onza de salvado de maíz (22 g)
1 onza de salvado de avena libre de gluten (12 g)
1 onza de salvado de arroz (6 g)
¼ taza de amaranto cocido (6 g)
1 taza de trigo sarraceno cocido (5 g)
½ taza de avena libre de gluten sin cocinar (4 g)
3 tazas de palomitas de maíz infladas (4 g)
1 taza de arroz integral (4
1 taza de arroz silvestre (


Frutas

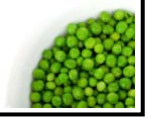
1 taza de moras (8 g)
1 taza de frambuesas (8 g)
1 pera mediana con piel (6 g)
1 manzana mediana con piel (4 g)
1 taza de arándanos (4 g)
1 taza de fresas (3 g)
4 higos secos (3 g)
1 naranja mediana (3 g)
1 taza de fresas (3 g)
½ taza de puré de ciruela pasa (3 g)



Verduras

1 taza de arvejas congeladas (14 g)
1 taza de calabaza cocida (9 g)
½ taza de aguacate mediano (9 g)
1 taza de repollo de Bruselas cocido (6 g)
1 taza de edamame congelado (6 g)
1 taza de coliflor cocido (5 g)
1 taza de brócoli cocido (5 g)
1 taza de espinaca cocida (4 g)
1 batata mediana con piel (4 g)
1 taza de calabacín cocido (3 g)





Legumbres, frutos secos y semillas

1 taza de fríjoles blancos (19 g)
1 taza de lentejas cocidas (16 g)
1 taza de fríjoles colorados (16 g)
1 taza de fríjoles negros (15 g)
1 taza de fríjoles pintos (15 g)
1 taza de garbanzos (12 g)
1 onza de linaza (8 g)
1 onza de almendras (4 g)
½ taza de semillas de calabaza (4 g)



¿QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA ALIVIAR EL ESTREÑIMIENTO DE MI HIJO/A?

Puede hacer muchas cosas para aliviar el estreñimiento de su hijo/a. Las siguientes son algunas sugerencias:

- **¡Asegúrese de que su hijo/a beba mucha agua!** El agua ayuda a que el cuerpo procese la fibra más rápido.
- **Haga que su hijo/a beba jugo de pera o ciruela pasa.** Estos jugos ayudan a mover las heces más rápido a través del cuerpo.
- **¡Asegúrese de que su hijo/a haga ejercicio! Los niños deben hacer al menos 60 minutos (1 hora) de ejercicios por día. Los adolescentes o adultos deben hacer al menos 150 minutos (2,5 horas) de ejercicios por semana.** Ejercitarse ayuda a incrementar y regularizar la frecuencia de deposición.
- **Si su hijo/a toma suplementos, hable con su médico para determinar si alguno de los suplementos puede empeorar el estreñimiento.** Ciertos suplementos, como el hierro o el calcio, pueden empeorar el estreñimiento.

¿Sabía qué?
La fibra tiene otros beneficios para la salud. Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y enfermedad diverticular, una enfermedad que afecta el colon.

Rev. 3/2017

Programa sobre el Síndrome de Down

Mass General Hospital *for* Children
55 Fruit Street, Suite 6C
Boston, MA 02114

www.massgeneral.org/downsyndrome

Para obtener más información, llame al

617-643-8912