

Centro Médico Dr. Berchid
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

ESTREÑIMIENTO EN LA INFANCIA

- 1-El estreñimiento es un problema frecuente en niños y de hecho es la causa más frecuente de dolor abdominal repetido en esta edad.
- 2-Es característicos de niños que manchan constantemente su ropa interior y no siempre es fácil de reconocer.
- 3-Es un problema difícil de solucionar cuando lleva mucho tiempo de evolución, aunque no es grave.
- 4-En recién nacidos es mucho más frecuente cuando toman leche artificial y en ellos provoca distensión abdominal, irritabilidad y llanto
- 5-El tratamiento se basa en una regulación de los hábitos deposicionales y dietético:
 - o -Debe acostumbrarse al niño a ir al lavabo cada día, preferentemente después de las comidas y con tranquilidad, aunque no tenga muchas ganas.
 - o -La dieta debe ser normal y rica en residuos (fibra)
 - o -Verdura al menos dos veces al día (hervida, al vapor, al horno o cruda)
 - o -Fruta en cada comida, preferentemente con piel, si es posible. Bienes lavados.
 - o -No abusar de los siguientes alimentos: Pan, chocolate, manzana, plátano, pasta, patatas, pasteles y embutidos.
 - o -Consumir pan integral y productos elaborados con harina integral y centeno como complementos.
 - o -Es preciso tomar al menos 3 veces por semana legumbres cocinadas de forma sencilla y con piel.
 - o -Es preciso aumentar la ingesta de líquidos, fundamentalmente de agua
 - o -Se puede tomar salvado durante el día.

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchid (*) el 8 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

