

Gastroenterología Pediátrica y Nutrición

DIETA PARA EL DOLOR ABDOMINAL FUNCIONAL é INTESTINOS IRRITABLES

Explicación General:

Su niño tiene síntomas los cuales frecuentemente mejoran haciendo unos pocos cambios en la dieta. Éstos síntomas incluyen dolor de estómago, estreñimiento, náuseas, hinchazón, gases y ocasionalmente diarrea. Otros síntomas como vómitos, sangre en las heces y pérdida de peso no están usualmente relacionados con la dieta, por eso necesitará consultar con su doctor si éstos están presentes.

Para explicar éste concepto a los niños, les decimos que nuestros cuerpos están diseñados para funcionar más efectivamente cuando elegimos comidas saludables; los problemas surgen cuando la dieta carece de fibras y contiene gran cantidad de azúcar que encontramos en ciertas bebidas.

Muchas personas preguntan acerca del stress y la ansiedad como causa de los La ansiedad puede empeorar los síntomas y causar que los niños no ejecuten bien en actividades normales, como la escuela, pero los síntomas generalmente mejoran con cambios en la dieta, El dolor abdominal ú otros síntomas pueden surgir por graves eventos en la vida del niño como una separación, muerte ó enfermedad en la familia y podría necesitar consejería profesional por ésto.

La base de la dieta es aumentar las fibras y disminuir el azúcar en las bebidas. Recomendamos involucrar a los niños en hacer éstas elecciones, aprendiendo a leer las etiquetas para elegir los cereales y bebidas apropiadas. Ésto no solamente les enseña acerca de la dieta, sino también los hace sentir partícipes del plan de tratamiento

Aumentar las fibras:

Las fibras en la dieta vienen de productos de grano entero, y *no* necesariamente de los vegetales, ensaladas ó frutas. El pan de trigo entero ó de multigrano son una buena fuente de grano; su pan debe tener al menos 2 gramos de fibra por tajada. La mayoría de las galletas no contienen mucha fibra, sin embargo, Triscuits y productos similares tienen fibra suficiente. La selección de cereal debe contener al menos 3 gramos de fibra por porción. Ejemplos incluyen avena, Cheerios ó Cracklin Oat Bran que son deliciosos como merienda seca. La información del contenido de fibra se encuentra al costado de cada caja de cereal

Los suplementos de fibras están disponibles para los niños que no comen comidas con fibra. Éstos incluyen *Benefiber* que viene como un polvo que puede ser tomado con agua ó *Crystal Light*. Para niños mayores, las tabletas de *Benefiber* trabajan bien.

Disminuir el azúcar de las bebidas:

La fructosa, almíbar de maíz y sorbitol ó xylitol están agregados a muchas bebidas, ponches de fruta, té helado, sodas, jugos de frutas en general. Éstos pueden causar dolor abdominal, gases y a veces diarrea en los niños. Recomendamos reemplazar éstas bebidas con agua, leche ó 4 onzas por día de jugo de uva blanca diluido con agua.

Intolerancia a la Lactosa:

El dolor abdominal, hinchazón, gases y diarrea pueden resultar por la pérdida de enzimas necesarias para digerir el azúcar en la leche, lo cual ocurre en muchas personas a medida que crecen, típicamente comenzando entre los 9-10 años. Los síntomas pueden atrasarse por horas después de ingerir productos lácteos. Mucha lactosa también se encuentra en helados, salchichas, carnes procesadas como boloña y comidas empanizadas como bocaditos de pollo. Los quesos y yogures contienen pequeñas cantidades de lactosa debido al proceso de fermentación que llevan y son generalmente bien tolerados.

Su doctor le dirá si usted debe tratar de usar los productos de venta libre para la intolerancia a la lactosa los cuales incluyen Lact-Aid leche tratada (se encuentra en las tiendas) y pastillas de Lact-Aid las cuales se toman con las comidas que tienen gran contenido de productos lácteos.

Su doctor puede ordenar un estudio de aliento si sospecha que su niño es intolerante a la lactosa.