

## Fibra.

En la Clínica de Problemas Colorrectales y Pélvicos de Children's Health, a veces recomendamos el consumo de fibra junto con los laxantes para aliviar el estreñimiento (dificultad para defecar). Agregar fibra a la dieta de su hijo junto con líquidos, puede aumentar el volumen de excremento sin causar estreñimiento. La fibra se mezcla con el agua para formar el excremento.

Cuando el excremento tiene forma bien definida (es decir, no está aguado) es más fácil aguantarse las ganas y llegar a tiempo al baño. La fibra hará que el laxante funcione mejor. Para obtener los mejores resultados, hay que tomar fibra a diario. La fibra tarda por lo menos tres días en hacer efecto. Estos son algunos suplementos de fibra y alimentos que puede encontrar en su farmacia en el supermercado.

### Tipos de fibra:

- **Benefiber (dextrina de trigo)**
  - En polvo: 1 cucharadita = 1.5 gramos de fibra
  - 1 sobre: 2 cucharaditas = 3 gramos de fibra
  
- **Metamucil (cáscara de psyllium)**
  - En polvo: 1 cucharadita = 2 gramos de fibra
  - 1 sobre: 1 cucharadita = 2 gramos de fibra
  
- **Pectin**
  - En polvo: 1 cucharada = 2 gramos de fibra
  
- **Citrucel**
  - En polvo: 1 cucharada = 2 gramos de fibra
  - Tabletas: 2 tabletas = 1 gramo de fibra



## Alimentos ricos en fibra:

- **1 a 3 gramos de fibra por porción:**
  - **Frutas:** 1 taza de trozos de melón, 1/4 taza de pasas (raisins), 3 ciruelas pasa (prunes) pequeñas, 1 durazno o melocotón (peach) mediano, 1/2 taza de arándanos (blueberries), 1 naranja mediana, 1 mango mediano, 1 papaya mediana
  - **Verduras:** 1/2 taza de calabacín (zucchini), 2 tallos de apio (celery), 1/2 taza de brócoli, 1 zanahoria mediana, 1/2 taza de espinaca, 4 rodajas medianas de tomate (jitomate)
  - **Pan, granos y pasta:** 1 bagel mediano, 1 rebanada de pan integral, 3 hotcakes (pancakes) pequeños, 1/2 taza de arroz integral, 1/2 taza de espagueti, 1 tortilla de maíz mediana
  - **Cereales para el desayuno:** 1/2 taza de Cheerios, 3/4 taza de avena cocida, 2/3 taza de cereal Life
- **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:** 1/2 taza de col de Bruselas (brussels sprouts), 2/3 taza de maíz, 2/3 taza de chícharos o guisantes (green peas), 2/3 taza de calabaza (winter squash), 1 camote o batata (sweet potato) mediana
  - **Pan, cereales y pasta:** 1/4 taza de germen de trigo, 3 cucharadas de salvado de trigo (wheat bran), 1 onza de galletas de centeno (rye-krisp), 1 bran muffin (de salvado), 3 buckwheat hotcakes (pancakes)
  - **Cereales de marca:** 2/3 taza de Bran Chex, 3/4 taza de Bran Flakes, 3/4 taza de Raisin Bran, 2/3 de cereal caliente Roman Meal, 1/3 taza de Cracklin' Oat Bran, 1/2 taza de fruta y fibra
- **6 o más gramos de fibra por porción:**
  - 1/2 taza de habichuelas o frijoles cocidos, 1/2 taza de frijoles refritos, 1/2 taza de frijoles rojos, 1 taza de frijoles con cerdo (pork and beans)
- **Alimentos varios:**
  - 1 taza de sopa de frijoles con tocino: 7 gramos de fibra
  - 1 taza de sopa de guisantes, arvejas o chícharos secos (split peas): 4 gramos de fibra
  - 1 taza de sopa minestrone (verduras con pasta): 3 gramos de fibra
  - 1 taza de caldo de verduras - 3 gramos de fibra