

Dieta para el estreñimiento

Definición

Los alimentos que las personas consumen como parte de la dieta diaria pueden causar, empeorar o aliviar el estreñimiento.

Funciones

Los patrones de defecación normales varían y son diferentes para cada persona. Algunos pueden tener deposiciones más de una vez al día, mientras otros pueden tenerlas día de por medio. La defecación normal no debe ser dolorosa ni debe presentar dificultad.

El estreñimiento se define como las deposiciones poco frecuentes que son duras y difíciles de evacuar. El estreñimiento puede ocurrir de manera crónica u ocasional y puede aparecer como resultado de una dieta muy baja en fibra o en líquidos, por actividades inadecuadas, por un trastorno médico o por medicamentos.

Fuentes alimenticias

Las verduras, las frutas (en especial las secas) y algunos cereales (trigo entero, el salvado de trigo o la avena) son excelentes fuentes de fibra. Es fácil recordar que cuanto más dura sea la verdura como por ejemplo el apio, más fibra contiene. Sin embargo, los beneficios de la fibra se obtienen con un adecuado consumo de agua que ayude al paso de las heces a través del intestino.

Recomendaciones

BEBÉS:

Los bebés que son amamantados usualmente no sufren de estreñimiento, pero sí los bebés alimentados con biberón. Los cambios en la dieta que pueden ayudar a aliviar el estreñimiento en los bebés son los siguientes:

1. Darle al bebé 1 ó 2 onzas (28 a 56 gramos aproximadamente) de jugo de manzana o de ciruela en el biberón o con una cuchara.
2. A los bebés que ya están ingiriendo sólidos, se les puede aumentar la dosis de legumbres y frutas o se les puede dar pequeñas dosis de salvado rociado sobre el cereal (más o menos una cucharada pequeña).
3. Desde el nacimiento hasta los seis meses, los bebés deben ingerir la mayor parte de líquidos a partir de la leche materna o de fórmula (leche en polvo maternizada).

BEBÉS QUE ESTÁN EMPEZANDO A CAMINAR:

Las dietas de los bebés mayores y de los niños que comienzan a caminar deben comenzar a reflejar las recomendaciones que se encuentran en la pirámide de los [grupos básicos de alimentos](#).

Al bebé se le deben dar frutas y hortalizas con una textura más gruesa (contrario a los colados) y empezar a darle más pan y cereal integral, a medida que comience a tolerar una variedad más amplia de alimentos. Se aconseja asegurarse de que el bebé esté ingiriendo cantidades adecuadas de líquidos y tener especial cuidado con esto a medida que la alimentación con leche materna o de fórmula disminuya.

NIÑOS Y ADOLESCENTES:

La pirámide de los grupos básicos de alimentos es una excelente guía para escoger una dieta apropiada. Se deben consumir alimentos integrales, al igual que una buena cantidad de frutas y verduras. Los cereales de salvado pueden ayudar de la misma manera que lo hacen las ciruelas o los jugos de ciruelas.

Un consumo adecuado de líquidos es igualmente importante para evitar el estreñimiento (de 8 a 10 tazas diarias). Los líquidos diferentes al agua son muy saludables para los niños, ya que éstos requieren de calorías para su crecimiento; sin embargo, las bebidas gaseosas no son recomendables. Los jugos se deben limitar para evitar la ingesta excesiva de calorías.

Los requerimientos de líquidos en los niños varían de acuerdo con su talla, su nivel de actividad y la temperatura del aire. Para asegurarse de que el niño esté ingiriendo suficiente cantidad de líquidos, se le debe ofrecer agua con más frecuencia durante la actividad física o cuando se presenten temperaturas altas.

ADULTOS:

Una dieta rica en verduras y cereales de salvado es muy efectiva para tratar y prevenir el estreñimiento y, como se mencionó antes, un consumo adecuado de agua es tan importante como hacer ejercicio. El ejercicio ayuda al movimiento de las heces en el intestino. Este estilo de vida es importante para las personas de edad avanzada, para quienes el estreñimiento es muy común.

Se necesita atención médica si se presenta estreñimiento frecuentemente o si dura más de uno o dos días.