

Alimentos ricos en fibra

La fibra alimentaria está presente en muchos tipos de alimentos como las frutas, las verduras, el salvado y los granos integrales. La fibra ayuda a regular la evacuación intestinal.

¿Qué es la fibra?

La fibra alimentaria es la parte de la planta que no se digiere ni se absorbe en el intestino. Los alimentos con alto contenido de fibra le agregan volumen al bolo alimenticio, dan forma al excremento y facilitan la expulsión durante la evacuación intestinal. El objetivo es que el excremento de su niño sea blando y con forma.

¿Cuánta fibra necesita mi niño?

La cantidad total de fibra que su niño necesita depende de la edad y el sexo.

Edad	Cantidad de fibra al día
1-3 años	19 gramos
4-8 años	25 gramos
Niños 9-13 años	31 gramos
Niñas 9-13 años	26 gramos
Niños 14-18 años	38 gramos
Niñas 14-18 años	29 gramos

Algunas veces, los niños requieren cantidades diferentes de fibra alimentaria. Se dará cuenta que la cantidad de fibra que su niño consume es la correcta cuando sus evacuaciones sean blandas y con forma definida. Aumente lentamente la fibra en la dieta de su niño, su cuerpo se acostumbrará más fácilmente.

Si su niño tiene gases, se hincha, el excremento es demasiado blando o tiene dolor abdominal, puede ser señal de exceso de fibra. Si le preocupa, consulte con el médico o nutriólogo de su niño.

¿Y los líquidos?

Al agregar fibra a la dieta es importante tomar una buena cantidad de líquido. La fibra absorbe agua, lo que ayuda a ablandar el excremento. Consulte con el médico o el nutriólogo de su niño qué cantidad debe consumir al día. Recomendamos sorbos de líquido durante todo el día. Su niño también puede consumir líquido de otra forma como la sopa y el melón. Pruebe con jugos de fruta congelados, paletas heladas, pudín con fruta, yogur, malteadas (*milkshakes*), batidos (*smoothies*) o gelatina con fruta y melón. Puede usar vasos o popotes especiales o agregar un poco de agua con gas para que tenga burbujas y sea un poco más divertido.

Alimentos ricos en fibra

Encontramos fibra en las verduras, las frutas, el salvado (*bran*) y en los granos integrales (*whole grains*). En la siguiente lista encontrará algunas ideas para agregar fibra a la alimentación de su niño. Fíjese en la información de las etiquetas para saber realmente cuántos gramos de fibra dietética contiene el producto en cada porción.

Alimentos ricos en fibra

Granos, cereales y pastas

Panes y galletas de harina de trigo integral y de granos varios.
Tortillas de harina integral
Pan de maíz
Pan 100% de harina integral
Pan de trigo partido (*cracked wheat*)
Galletas de harina integral
Galletas de centeno
Arroz integral
Palomitas de maíz
Quínoa
Cereales con 3 o 4 gramos de fibra por porción

Otros cereales:

Fiber One
Salvado 100% (*bran*)
Corn Bran Crunch
Salvado de maíz
Cereal Cracklin' Oat Bran
Cereal Fruit 'n Fibre
Cereal tipo granola
Trigo triturado
Raisin Nut Bran
Raisin Bran
Grape Nuts
Kashi
All Bran

Legumbres, frutos secos (almendras, cacahuates, nueces, etc.) y semillas

Frijoles o lentejas (secas o en lata)
Chicharos partidos (*Split peas*)
Almendras
Pistachos
Nueces pecanas
Semillas de girasol
Semillas de chía
Semillas de lino o linaza

Harinas

El salvado de trigo, es la harina sin procesar
Harina de salvado
La harina de maíz, "*stoneground*" o molida en piedra.
Harina 100% integral
100% de centeno
Salvado de avena
Avena arrollada
Avena

Verduras

Lechuga
Apio
Col o repollo rallado
Tomates
Espinacas
Zanahorias
Chícharos, guisantes, o arvejas (*peas*)
Maíz, elote o choclo
Brócoli
Camotes o papas al horno y sin pelar
Coles de Bruselas
Ejotes o habichuelas (*green beans*)
Coliflor
Calabaza
Alcachofa
Betabel, betarraga o remolacha

Frutas

Higos secos	Duraznos
Dátiles secos	Pasas de uva
Pasas	Melones
Ciruelas secas (prunes)	Plátanos
Cerezas	Manzana con cáscara
Naranjas	Jugo de ciruela
Jugos con pulpa	Chabacano, albaricoque o damasco (<i>apricot</i>)
Melón cantalupo	Coco
Uvas	Piña
Peras	Aguacate
Ciruelas	
Fresas y otros frutos del bosque (<i>berries</i>)	

Maneras fáciles de agregar fibra a la comida

Ideas para cocinar y hornear

- Pruebe con granos enteros como el arroz integral, el trigo bulgur, la pasta de cebada y de trigo integral. Prepárelos en sopas, guisos o cazuelas (casserole), etc.
- Utilice frijoles secos, chícharos y lentejas en los platillos principales, sopas y ensaladas.
- Prepare sopas de chícharos secos y cebada con muchas verduras.
- Para el postre haga galletas, pasteles, pays (*pies*) y barras con frutas secas, avena o avena arrollada.
- Compre un libro de cocina con recetas de granos integrales o ricas en fibra.

Bocadillos y almuerzos (mediodía)

- Utilice panes ricos y con mucha fibra para hacer sándwiches.
- Corte trozos de verduras crudas para servir como botanas o bocadillos. ¡No olvide la salsa (*dip*)!
- Pruebe las cáscaras de papas (*potato skins*) y el camote, al horno o fritos.
- Para bocadillos, use galletas de trigo integral o de salvado. Únteles mantequilla de maní, mermelada, miel o crema para pasteles tipo *frosting* para darles más sabor.
- Sirva las frutas enteras en lugar del jugo.

El salvado

- Harina de salvado: en las recetas, reemplace hasta la mitad de la harina blanca o de trigo con harina de salvado.
- Salvado de trigo sin procesar: comience con media cucharadita de salvado de trigo sin procesar **por porción**. Trate de agregárselo a los alimentos húmedos como el cereal cocido, guisos o *casseroles*, sopas espesas o batidos tipo *smoothies*.
- El cereal de salvado *All Bran* se puede dejar remojando en leche dentro del refrigerador para agregárselo al puré de manzana, a otras frutas y al yogur.
- Recubra la carne con harina de salvado para hornearla o freírla.
- Haga *pancakes* reemplazando hasta la mitad de la harina con salvado de trigo sin procesar.
- Mezcle una cucharada de salvado de trigo sin procesar con huevo y leche. Moje rebanadas de pan integral en la mezcla y fríaselas u hornéelas para hacer tostadas a la francesa (*french toasts*).
- Agregue hasta la mitad de salvado en la mezcla para preparar masas para *quiche*, pays y postres como *apple crisp* y pasteles de fruta (*fruit pies*).
- Agregue hasta $\frac{3}{4}$ de taza de cereal 100% de salvado a cada libra de carne de res molida (u otra carne) para hacer pan de carne (*meat loaf*), albóndigas y hamburguesas. Aumente en dos o más cucharadas los ingredientes líquidos para ablandar el cereal durante dos minutos antes de agregarlo a la carne molida.
- ¡Sea creativa y comience con cantidades pequeñas! Demasiado salvado hará que la comida salga seca y se deshaga fácilmente; además, el sabor del salvado puede ser demasiado fuerte.

Para más información

- Nutrición
206-987-4758
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- www.seattlechildrens.org

Servicio gratuito de interpretación:

- En el hospital, pídaselo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.

Ideas para botanas saludables con mucha fibra:

Verduras y humus
Galletas de avena, pasas y frutas
Granola con fruta y yogur
Cereal integral con leche
Galletas de trigo integral con mantequilla de cacahuete
Apio relleno con mantequilla de cacahuete
Pan de calabacín (*zucchini*) y fruta
Sopa de cebada y verduras
Ensalada de frijoles
Palomitas de maíz con queso parmesano

Trail mix
Chili con pan de maíz (*cornbread*)
Barras de cereal integral o barras de cereal con fruta
Batidos (*smoothies*) de fruta y/o verdura con linaza hecho en casa
Totopos (*tortilla chips*) con guacamole
Tortilla de harina integral con mantequilla de cacahuete, puré de manzana y plátano

Receta para postre de manzana *apple crisp* con mucha fibra:

Ingredientes:

3 manzanas grandes, sin pelar y sin semillas, cortada en rodajas finas
¼ taza de pasas (opcional)
1 ½ taza de azúcar
1 cucharadita de canela
¼ taza de harina blanca (*all-purpose*)
¾ taza de avena (*regular o quick oats*)
½ taza de nueces (opcional)
3 cucharadas de mantequilla derretida,

Instrucciones:

1. En un recipiente grande, ponga las manzanas, las pasas, el azúcar, la canela y 1 cucharada de harina. Mezcle bien para cubrir las manzanas con los ingredientes secos. Vierta la mezcla en una bandeja para hornear engrasada.
2. En el mismo recipiente combine la harina restante, la avena y las nueces. Añada la mantequilla derretida y mezcle bien todo (debe quedar grumosa). Espolvoree la mezcla sobre la mezcla con fruta.
3. Hornear en horno precalentado a 375 grados por 40 minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Dejar reposar 10 minutos antes de servir. Salen 8 porciones con 3 gramos de fibra por porción.



High-Fiber Foods

Dietary fiber is in many kinds of foods, like fruits, vegetables, bran and whole grains. Fiber helps with regular bowel movements.

What is fiber?

Dietary fiber is the part of plant foods that is not digested or absorbed in the intestine. Foods high in fiber add bulk, which makes bowel movements (stool) easier to push out and keep formed. The goal is for your child to have soft, but formed, stools.

How much fiber does my child need?

The amount of total fiber your child needs per day depends on their age and gender.

Age	Amount fiber per day
1-3 year olds	19 grams
4-8 year olds	25 grams
Males 9-13 years old	31 grams
Females 9-13 years old	26 grams
Males 14-18 years old	38 grams
Females 14-18 years old	29 grams

Sometimes, different children need different amounts of dietary fiber. You will know that your child is getting about the right amount of fiber when their bowel movements are soft and well-formed. **Slowly** add fiber to your child's diet. Their body will adjust more smoothly.

If your child has gas, bloating, loose stools, or abdominal pain, this could be a sign of too much fiber. Contact your child's doctor or dietitian if this is a concern.

What about liquids?

When adding fiber to the diet it is important to drink enough liquids. Fiber absorbs water, which helps soften the stools. Ask your child's doctor or dietitian how much fluid your child needs to drink each day. Encourage sips throughout the day. Your child can also get liquids in other forms such as frozen fruit ices, Popsicles, pudding with fruit, yogurt, milkshakes, smoothies, soups and melon. Make drinks fun by using special cups, straws or by adding a little sparkling water or club soda to make them fizzy.

High-Fiber Foods

Fiber is in vegetables, fruits, bran, and whole grains. The following list has ideas for foods your child can eat to help them get enough fiber in their diet. Check food labels for actual grams of dietary fiber per serving.

High-Fiber Foods

Grains, Cereals and Pastas

Whole grain and mixed grain breads, crackers, and rolls
Whole wheat tortillas
Cornbread
100% whole wheat bread
Cracked wheat bread
Whole wheat crackers
Rye crackers
Brown rice
Popcorn
Quinoa
Cereals with 3 to 4 grams of fiber in each serving
Other cereals:
 Fiber One
 100% Bran
 Corn Bran Crunch
 Cracklin' Oat Bran
 Granola
 Shredded Wheat
 Raisin Nut Bran
 Raisin Bran
 Grape Nuts
 Kashi
 All Bran

Legumes, nuts and seeds

Beans or lentils (dried or canned)
Split peas
Almonds
Pistachios
Pecans
Sunflower seeds
Chia seeds
Flax seeds

Flours

Bran, unprocessed wheat
Bran flour
Cornmeal, stone ground
100% whole wheat
100% rye
Oat bran
Rolled oats
Oatmeal

Vegetables

Lettuce
Celery
Cabbage, shredded
Tomatoes
Spinach
Carrots
Peas
Corn
Broccoli
Yams or potatoes baked with skin
Brussels sprouts
Green beans
Cauliflower
Squash
Artichokes
Beets

Fruits

Figs, dried	Peaches
Dates, dried	Raisins
Prunes, dried	Melons
Cherries	Bananas
Oranges	Apple with peel
Juices with pulp	Prune juice
Cantaloupe	Apricots
Grapes	Coconut
Pears	Pineapple
Plums	Avocado
Strawberries and other berries	

Tips for easy ways to add fiber

Cooking and baking tips

- Experiment with whole grains such as brown rice, bulgur wheat, barley and whole wheat pasta. Use these in soups, casseroles, etc.
- Use dried beans, peas and lentils in main dishes, soups and salads.
- Make homemade soups from dried peas, barley and lots of vegetables.
- Prepare desserts like cookies, cakes, pies and bars using dried fruits, oats or rolled oats.
- Buy a whole grain or high-fiber cookbook.

Snacks and lunches

- Use high-fiber breads for sandwiches.
- Cut up raw vegetables for snacking. Don't forget the dip!
- Try baked potato skins or baked sweet potato fries.
- Use whole wheat or bran crackers for snacks. Spread them with peanut butter, jam, honey or frosting to improve the taste.
- Offer whole fruits instead of fruit juice.

Using bran

- Bran flour: Substitute up to half of the white or wheat flour in recipes with bran flour.
- Unprocessed wheat bran: Start with one-half teaspoon unprocessed wheat bran **per serving**. Try adding to moist foods such as cooked cereal, casseroles, thick soups, stew, or smoothies.
- All Bran cereal soaked in milk and kept in the refrigerator can be added to applesauce, other fruits, and yogurt.
- Use one part bran flour when coating meat for baking or frying.
- Make pancakes from scratch using unprocessed wheat bran for up to half of the flour.
- Mix one tablespoon of unprocessed wheat bran into a mixture of egg and milk. Dip whole wheat bread in the mixture, and fry or bake for French toast.
- Use bran for up to half of the flour crust and toppings for quiche and desserts such as apple crisp and fruit pies.
- Add up to $\frac{3}{4}$ of a cup of 100% bran cereal to each pound of ground beef (or other meat) used for meatloaf, meatballs and patties. Increase liquid ingredients by two or more tablespoons, and soften cereal in the liquid for two minutes before adding to ground meat.
- Be creative, and start with small amounts! Too much bran will make a recipe dry and crumbly, and the bran flavor may be too strong.

To Learn More

- Nutrition
206-987-4758
- Ask your child's healthcare provider
- www.seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Healthful high-fiber snack ideas:

Veggies and hummus	Popcorn with parmesan cheese
Oatmeal raisin cookies & fruit	Trail mix
Granola & yogurt with fruit	Chili with cornbread
Whole grain cereal with milk	Whole grain cereal bars or granola bars and fruit
Whole wheat crackers & peanut butter	Homemade fruit and/or vegetable smoothies with flaxseed
Celery stuffed with peanut butter	Tortilla chips with guacamole
Zucchini bread & fruit	Whole wheat tortilla with peanut butter and banana
Barley & vegetable soup	
Bean salad	

Recipe for high-fiber apple crisp:

Ingredients:

3 large apples, unpeeled, cored and sliced thin
¼ cup raisins (optional)
¼ cup sugar
1 teaspoon cinnamon
¼ cup all-purpose flour
¾ cup rolled oats (regular or quick)
½ cup walnuts (optional)
3 tablespoons butter, melted

Directions:

1. In a large bowl, combine the apples, raisins, sugar, cinnamon and 1 tablespoon of the flour. Stir well to coat the apples with dry ingredients. Transfer mixture to a greased, shallow baking dish.
2. In the same bowl, combine the remaining flour, oats, and nuts. Stir in the melted butter, and mix the ingredients well (it should be crumbly). Sprinkle the oat mixture over the fruit mixture.
3. Bake the crisp in a preheated 375 degree oven for 40 minutes or until the crisp is lightly browned. Let stand 10 minutes before serving.

Recipe makes 8 servings; 3 g fiber per serving.