

Alimentación para un niño con síndrome de intestino corto

¿Qué es el síndrome de intestino corto?

Es un problema médico que impide que el cuerpo absorba la cantidad suficiente de líquidos y nutrientes. Puede deberse a la falta de una parte del intestino delgado, por lo general a causa de una cirugía o una enfermedad, o a que el intestino no funciona bien.

¿Cuáles son los síntomas del síndrome de intestino corto?

Algunas de las causas son:

- Diarrea (heces blandas o líquidas)
- Distensión o hinchazón abdominal
- Muchos gases o heces con mal olor
- Poco apetito (no tener mucho hambre)
- Pérdida de peso o dificultad para aumentar de peso
- Fatiga (cansancio)
- Vómitos

Consideraciones de dieta especiales para niños con síndrome de intestino corto

Problemas con las comidas y las bebidas (“aversión oral”)

La aversión oral es cuando un niño rechaza los alimentos o las bebidas. Algunos niños con síndrome de intestino corto tienen problemas para masticar y tragar. **Si le preocupa la capacidad de su niño para comer**, llame al equipo del Centro de Rehabilitación Intestinal Avanzada (CAIR) al 617-355-5275 para averiguar cómo anotarlo en un programa de terapia de alimentación.

Alergias alimentarias

Los niños con síndrome de intestino corto son más propensos a tener alergia a algunos alimentos. Los alimentos que causan alergia más a menudo son:

- Huevos
- Pescado
- Leche
- Maní
- Mariscos
- Soja
- Nueces de árbol
- Trigo

Agregue estos alimentos de a uno a la vez a la dieta de su niño. Luego, observe si causan alguna reacción alérgica.

Lactosa

La lactosa es el azúcar de los productos lácteos. Se descompone en el cuerpo por acción de una enzima que se encuentra en el intestino delgado. Si el intestino delgado no funciona bien, los alimentos con lactosa pueden causar malestar.

- ✓ **Elija alimentos sin lactosa**
- ✓ **Limite la cantidad de lactosa** en la dieta de su niño
- ✓ **Lea la etiqueta de los alimentos para ver si tienen ingredientes con lactosa**, como leche, suero de la leche, sólidos de la leche, leche en polvo, caseinato y requesón. Muchos alimentos como el pan, las salsas, las carnes frías y los postres tienen lactosa.

Fibra soluble

La fibra soluble prolonga la digestión, el proceso que descompone los alimentos en sus ingredientes principales. También prolonga el tiempo de tránsito del alimento por el intestino. Comer más alimentos con fibra soluble puede ayudar a reducir la diarrea. Los siguientes alimentos son ricos en fibra soluble:

- Aguacate
- Banana
- Frijoles y lentejas
- Zanahorias
- Frutas cítricas
- Avena
- Arvejas (guisantes)
- Papas
- Calabaza
- Batata

Ostomías

A medida que el niño coma más alimentos, **controle el líquido que sale de la ostomía**, porque si es abundante podría causar deshidratación. Los alimentos ricos en fibra pueden obstruir las ostomías. Otros alimentos pueden causar gases o heces con mal olor. Si su niño tiene una ostomía, dele los siguientes alimentos **en pequeñas cantidades**:

| Pueden obstruir la ostomía | Pueden causar gases o heces con mal olor |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Apio • Maíz • Frutas desecadas • Frutos secos y semillas • Arvejas (guisantes) • Palomitas de maíz (“popcorn”) • Piña cruda • Piel de frutas y verduras | <ul style="list-style-type: none"> • Espárragos • Frijoles, legumbres, lentejas • Brócoli • Repollo (col) • Coliflor • Huevos • Pescado • Cebolla |

¿Qué alimentos debe comer el niño?

Una dieta bien balanceada puede ayudar a obtener los nutrientes esenciales y a aliviar los síntomas del síndrome de intestino corto.

Qué hacer

- ✓ Dé los alimentos nuevos **de a uno a la vez**.
- ✓ **Tome nota de los síntomas** que puedan ocurrir después de comer alimentos nuevos.
- ✓ **Consulte con su dietista** si el niño tiene dificultad para comer ciertos alimentos o grupos de alimentos.

Sugerencias de alimentos y bebidas para su niño

| Comer y beber más :: | Comer y beber menos :: |
|--|---|
| Carbohidratos <ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Papas • Panes • Pastas • Cereales sin azúcar (calientes o fríos) | Carbohidratos <ul style="list-style-type: none"> • Pasteles y donuts • Dulces • Tortas y galletitas dulces • Cereales con azúcar (calientes o fríos) |
| Frutas y verduras <ul style="list-style-type: none"> • Fruta enlatada sin azúcar • Casi todas las frutas crudas • Casi todas las verduras crudas, enlatadas o cocidas | Frutas y verduras <ul style="list-style-type: none"> • Fruta enlatada con azúcar • Piel, hollejo y semillas <ul style="list-style-type: none"> ❖ Verduras que causan gases, como espárragos, brócoli, repollo (col), coliflor, cebolla • Crema de verduras • Frutas desecadas • Mermelada y jalea |
| Proteínas <ul style="list-style-type: none"> • Carne, pescado o aves de corral <ul style="list-style-type: none"> ❖ horneados ❖ a la parrilla ❖ a fuego lento ❖ al vapor • Tofu • Huevos • Frijoles (habichuelas) y lentejas | Proteínas <ul style="list-style-type: none"> • Carne, pescado y aves de corral fritos |
| Grasas <ul style="list-style-type: none"> • Aceites • Aguacate • Mayonesa | Grasas <ul style="list-style-type: none"> • Grasas derivadas de la leche, como mantequilla, queso y crema |
| Bebidas <ul style="list-style-type: none"> • Agua • Soluciones de rehidratación oral, como Pedialyte y CeraLyte • Crystal Light • Bebidas bajas en azúcar para deportistas, como Gatorade G2 y Powerade Zero • Té helado sin azúcar • Leche y fórmula de alimentación infantil • Kool-Aid sin azúcar | Bebidas <ul style="list-style-type: none"> • Refrescos • Jugos de fruta • Limonada • Bebidas para deportistas • Té helado con azúcar • Leche con sabores • Kool-Aid |