

EDR149-SP

Los niños que tienen espina bífida a menudo tienen necesidades dietéticas diferentes a las de sus compañeros sin espina bífida. Esta guía describe los riesgos que los pacientes con espina bífida podrían enfrentar cuando se trata de su dieta, y detalla cómo reducir esos riesgos.

¿Cuáles son las recomendaciones calóricas para los niños que tienen espina bífida?

Después de la infancia, los niños con espina bífida generalmente necesitan aproximadamente la mitad de la cantidad diaria recomendada (RDA) de calorías para su grupo de edad.

¿Cuáles son algunos alimentos sugeridos para los pacientes que tienen espina bífida para satisfacer sus necesidades nutricionales?

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados
Leche/alternativas	Leches, quesos, yogures bajos en grasa o descremados
Carnes/proteínas	Cortes de carne/aves tiernos, bien cocidos y magros Huevos Frutos secos/mantequillas de frutos secos Leguminosas
Granos	Cereales integrales
Verduras	Todo: ¡procura que al menos la mitad de tu plato sean verduras de varios colores!
Frutas	Todos: ¡apunta a una variedad de colores!
Grasas/aceites	Aceites saludables para el corazón como el aceite de oliva o el aceite de aguacate

¿Cuáles son algunos de los desafíos dietéticos comunes para los niños que tienen espina bífida?

Los niños que tienen espina bífida enfrentan un mayor riesgo de estreñimiento, huesos debilitados y obesidad.

This information is for educational purposes only. It is not intended to replace the advice of your health care providers. If you have any questions, talk with your doctor or others on your health care team.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.

Prevenir el estreñimiento: ingesta de fibra y agua

Para evitar el estreñimiento, asegúrese de que su hijo obtenga suficiente fibra en su dieta y se mantenga hidratado. Consulte las tablas a continuación para conocer la ingesta diaria recomendada de fibra por grupo de edad, así como algunas fuentes recomendadas de fibra.

Grupo de edad	Gramos de fibra por día
12-23 meses	19
2-3 años	14
4-8 años	Hombres: 20; mujeres: 17
9-13 años	Hombres: 25; mujeres: 22
14-18 años	Hombres: 31; mujeres: 25

Grupo de alimentos	Alimentos ricos en fibra (con al menos 4 gramos por porción) tamaño de porción = 1 taza, a menos que se indique lo contrario
Carnes/proteínas	Frijoles (0.5 tazas), linaza molida (2 cucharadas), lentejas (0.5 tazas), frijoles de soya (0.5 tazas), semillas de chía (1 onza)
Granos	Cereal de salvado (0.5 tazas), avena, palomitas de maíz, quinua (0.5 tazas), fideos integrales
Verduras	Guisantes, brócoli, coles de Bruselas, camote, zanahorias, col rizada, calabaza, guisantes, espinacas, coliflor
Frutas	Manzana con piel (1 mediana), naranja (1 mediana), bayas, pera (1 mediana), aguacate (1 mediana), kiwi, guayaba, maracuyá (0.25 tazas)

Huesos fuertes: calcio y vitamina D

Para ayudar a combatir el riesgo de huesos debilitados en pacientes con espina bífida, su dieta debe incluir suficiente calcio y vitamina D.

This information is for educational purposes only. It is not intended to replace the advice of your health care providers. If you have any questions, talk with your doctor or others on your health care team.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.

Edad	Calcio necesario por día (en mg)	Vitamina D necesaria por día (en UI)
0-6 meses	200	400
6-12 meses	260	400
1-3 años	700	600
4-8 años	1000	600
9-13 años	1300	600
14-18 años	1300	600

Peso saludable: fibra, proteínas, cereales integrales, frutas y verduras

Las personas con espina bífida se enfrentan a un mayor riesgo de tener sobrepeso u obesidad. Este riesgo es aún mayor para las personas que también tienen apnea del sueño. Es importante mantener una dieta que contenga suficiente fibra, proteínas, cereales integrales, frutas y verduras* para mantener un peso saludable. Consulte a continuación para obtener más detalles sobre los riesgos específicos por edad.

- **Desde la infancia hasta los 2 años:** Corre el riesgo de aumentar de peso lentamente y de tener una nutrición inadecuada. Hasta los 4 años, se espera que la mayoría de los niños sigan las tablas de la curva de crecimiento de los CDC.
- **De 3 a 5 años:** Alrededor de los 4 años, comienza un aumento de la masa grasa y una disminución de la masa magra (muscular), lo que se traduce en que se utilizan menos calorías por día. Por lo general, es cuando vemos una disminución del crecimiento en la estatura, lo que disminuye las calorías que se utilizan por día.
- **De 6 a 12 años:** A medida que la actividad física comienza a disminuir, existe un mayor riesgo de fracturas óseas. Asegúrese de que su hijo esté recibiendo suficiente calcio y vitamina D para reducir este riesgo.
- **De 13 a 17 años:** Si el peso de la persona no se controla bien, puede provocar un aumento de las complicaciones respiratorias, así como un mayor riesgo de úlceras por presión/heridas.

**Si una persona con espina bífida tiene alergia al látex, puede limitar la ingesta de algunas frutas y verduras. Las frutas/verduras con mayor probabilidad de reactividad cruzada incluyen: plátanos, kiwis, aguacates, papas, berenjenas y pimientos morrones.*

This information is for educational purposes only. It is not intended to replace the advice of your health care providers. If you have any questions, talk with your doctor or others on your health care team.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.