

Comprendiendo La Digestión En Los Niños

Hay una fórmula muy sencilla para la construcción de un sistema digestivo saludable: la fibra, líquido, y el ejercicio.

Bloque de Edificio 1: Alimentos Ricos En Fibra

Vamos a empezar con fibra. ¿Cuánto debería estar recibiendo su hijo, y dónde se puede encontrar? Las organizaciones principales de salud recomiendan que los niños y los adultos reciban cerca de 14 gramos de fibra por cada 1.000 calorías consumidas. Que por lo general significa que los chiquillos de 1-3 años deben recibir cerca de 19 gramos de fibra por día, y niños de 4-8 deben recibir alrededor de 25 gramos de fibra al día. La mayoría de los dietistas consideran alimentos con alto contenido de fibra si contiene al menos 3-5 gramos por porción. Si es un adulto, usted podría lógralo con rociar cereal de salvado en su yogur de la mañana. Es muy probable que eso no le vaya a apelar a los niños de 5 años de edad. La mayoría de los alimentos ricos en fibra para niños incluyen:

- Manzanas y peras - con la cáscara, por favor!
- Frijoles de todo tipo. Pruebe un chile de tres frijoles. Consistiendo de frijoles rojos, negros y pintos, todos los cuales tienen por lo menos 16 gramos de fibra por porción.
- Cereales de alta fibra. Los niños no se van a excitar con el maizil, pero a muchos de ellos si les gusta el cereal de salvado con pasas, que contienen aproximadamente 5 gramos de fibra por taza.
- Sándwiches de pan integral o envolturas, o hechas en pan Ingles de grano entero.
- Papas asadas - preferentemente con la piel. Haga que sea divertido mediante la creación de una "bar de papa al horno" y dejar que sus hijos elijan ingredientes como queso rallado, crema agria ligera, el brócoli y las cebollas o coles verdes picadas.
- Cualquier tipo de baya con semillas. Los niños les encantan las bayas y a menudo los engullen como el caramelo. Una de las bayas más altas en fibra, frambuesas, tiene igual cantidad de fibra en un puñado, lo que se encontrará en toda una manzana.
- Yogur. Aunque el yogur no es necesariamente un alimento rico en fibra por sí solo, por lo general es bueno para la salud digestiva. "El yogur contiene prebióticos, bacterias saludables que son buenos para el intestino", dice Beth Pinkos, MS, RD, LDN, dietista en el Hospital de Niños de Hasbro en Rhode Island. "Los yogures griegos que son populares ahora son particularmente buenos, ricos en prebióticos y proteínas." También puede añadir el contenido en fibra en yogur agregándole granola, si su hijo no protesta la sorprendente crisis en el medio de la buena.

Módulo 2: Un Montón De Fluidos

Es fácil de estar tan centrado en la fibra para la salud digestiva que se olvida el otro componente necesario para su hijo es el tomar mucho líquido.

"Cuando tienes un montón de fibra y no suficiente líquido, es como poner pegamento en el intestino", dice Pinkos. "Sólo empeora las cosas. Así que hay que asegurarse de que su hijo está bebiendo mucha agua, además de un poco de leche, durante el día. "Si usted vive en un clima cálido, sobre todo si su hijo está recibiendo una gran cantidad de ejercicio al aire libre, al sudar pierden el líquido más rápido, así que asegúrese de tomar mucha agua. Los padres pueden pensar que le están dando a su hijo un impulso con las bebidas deportivas y "bebidas de energía," pero son realmente las bebidas azucaradas como jugos simplemente, Pinkos añade. "Los niños deben estar recibiendo la mayoría de sus fluidos de agua."

Módulo 3: Ejercicio

Es bueno para el corazón, es bueno para los pulmones, es bueno para el sistema inmunológico - tiene todo el sentido de que el ejercicio sería bueno para su sistema digestivo también. Así que la última pieza del rompecabezas de la salud digestiva para su hijo es un montón de actividad física. "El ejercicio solo ayuda a mantener las cosas en movimiento a lo largo, a diferencia de cuando usted está sentado ahí", dice Pinkos. "Cualquier actividad física estimula la actividad en el tracto gastrointestinal y ayuda a digerir mejor los alimentos."

Cuando están ejerciendo o simplemente muy ocupados jugando, los niños no quieren tomar un descanso para ir al baño. Sobre todo si son más jóvenes, tendrá que se adhiera un horario regular higiénico, deteniendo la orina y residuos con frecuencia puede conducir problemas intestinales y estreñimiento.

Otro factor que toma un papel importante en la salud digestiva, sobre todo para los niños, es el estrés. "El estrés definitivamente puede conducir al entrenamiento sanitario o habrán sufrido dolor en algún momento so tratan de aguantar de ir al baño y son un poco temerosa." dice Goldberg. "A menudo es también un factor en otros problemas digestivos, como el síndrome del intestino irritable o la enfermedad de Crohn." Si usted está trabajando con su hijo sobre temas sanitarios, no ponga demasiada presión. "A veces los niños se detienen por miedo al entrenamiento sanitario o habrán sufrido dolor en algún momento so tratan de aguantar de ir al baño y son un poco temerosos, dice Goldberg. "Es muy importante que los niños que ya estan entrenados, o que han tenido una experiencia en el baño mala, que no lo haga lo abrumadora para ellos. Hable con sus hijos y ayudarles sentirse tranquilos y relajados, y consulte a su pediatra".

webmd.com

Comprendiendo La Digestión En Niños

Prueba Final – Noviembre 2015

Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la licenciatura.

Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al estado.

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende los componentes importantes para ayudar a la función del sistema digestivo de los niños de la mejor manera que se pueda.

1. Las organizaciones principales de salud recomiendan que los niños y adultos reciban cerca de 14 gramos de fibra por cada 2.000 calorías que consumen.

Verdadero o Falso

2. Que por lo general significa que chiquillos de 1-3 años deben recibir unos _____ gramos de fibra por día, y niños de 4-8 alrededor _____ gramos de fibra al día.

3. Los frijoles de todo tipo son una gran fuente de fibra. Pruebe un chile de tres frijoles consistiendo de frijol rojo, negro y pinto, todos los cuales tienen por lo menos 16 gramos de fibra por porción.

Verdadero o Falso

4. Cualquier tipo de baya con semillas es una gran fuente de fibra. Los niños les encantan las bayas y a menudo los engullen como el caramelo. Una de las bayas más altas en fibra, _____, tiene igual cantidad de fibra en un puñado, que encontrará en toda una manzana.

5. A pesar de que el yogur no es necesariamente un alimento rico en fibra por sí solo, por lo general es bueno para la salud digestiva. Los yogures griegos que son populares ahora son particularmente buenos, ricos en _____ y en proteínas.

6. Cuando tienes un montón de fibra y no suficiente líquido, es como poner pegamento en el intestino ", dice Pinkos. "Sólo empeora las cosas. Así que hay que asegurarse de que su hijo está bebiendo mucha agua, además de un poco de leche, durante el día".

Verdadero o Falso

7. Los padres pueden pensar que le están dando a su hijo un impulso con las bebidas deportivas y "bebidas de energía," pero son realmente las bebidas azucaradas como jugos simplemente, Pinkos añade. "Los niños deben estar recibiendo la mayoría de sus fluidos de _____."

8. "El ejercicio solo ayuda a mantener las cosas en movimiento a lo largo, a diferencia de cuando usted está sentado ahí", dice Pinkos. "Cualquier actividad física estimula la actividad en el tracto gastrointestinal y ayuda a digerir mejor los alimentos."

Verdadero o Falso

9. Cuando están ejerciendo o simplemente muy ocupados jugando, los niños no quieren tomar un descanso para ir al baño. Sobre todo si son más jóvenes, tendrá que asegurarse de que se adhiera un horario regular higiénico, ya que deteniendo la orina y residuos con frecuencia puede conducir problemas intestinales y _____.

10. Otro factor que toma un papel importante en la salud digestiva, sobre todo para los niños, es _____.



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Noviembre 2015- Comprendiendo La Digestión En Niños

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa