

Dieta para niños con fracturas de fémur

(Fractura del hueso del muslo)

¿Por qué la dieta es importante?

Los niños con fracturas de fémur deben limitar sus actividades. Cuando no está tan activo, el intestino también está menos activo. Eso puede causar dificultad para que su hijo evacúe (haga del baño). Su hijo puede consumir alimentos para ayudar a que el intestino permanezca activo. Beber mucho líquido también ayudará a mantener activo el intestino. También hay algunos alimentos que ayudarán a sanar los huesos.

¿Cuánto líquido debe beber mi hijo?

Menor de 1 año	4 tazas (32 onzas) al día
De 1 a 4 años	6 tazas (48 onzas) al día
Mayor de 4 años	8 tazas (64 onzas) al día

¿Qué alimentos ayudarán a mantener activo el intestino?

- Pan, cereales o galletas hechas de cereales de granos enteros
- Frutas y verduras crudas
- Frutas deshidratadas
- Frutos secos y semillas

¿Qué alimentos ayudan a sanar los huesos?

Alimentos y líquidos del “grupo de la leche” contienen calcio y ayudarán a sanar los huesos de su hijo.

Los alimentos altos en calcio incluyen: yogurt sin grasa (415 mg calcio), jugo de naranja fortificada con calcio (302 mg de calcio por taza), tortilla de maíz (120 mg de calcio), pasas (22mg calcio por puño) y mantequilla de cacahuete (maní) (18 mg de calcio por cada 2 cucharadas)

Grupo de la edad de su hijo	Cantidad de porciones al día
De 1 a 3 años	2 porciones
De 4 a 8 años	2 1/2 porciones
De 9 a 18 años	3 porciones

¿Cuánto es una porción?

• 1 taza (8 onzas) de leche o licuado (malteada)	• 8 onzas de yogur
• 3 rebanadas (3 onzas) de queso en rebanadas listo para comer	• 8 onzas de budín
• 1½ taza de helado	• 1 taza de jugo de naranja fortificado con calcio

Para más información, visite www.myplate.gov

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.