

Bebidas y alimentos que pueden ayudar a tener un **mejor control de la Enuresis**

Los alimentos que pueden ayudar al niño a tener un **mejor control de la Enuresis** durante su tratamiento son los siguientes:

Nutriente	Beneficios	Alimentos
Vitamina D	Puede mejorar el exceso de calcio en la orina o apnea del sueño relacionadas con enuresis ¹	Pescados, carne roja, huevo y alimentos fortificados (cereales) ²
Fibra	Previene el estreñimiento asociado con enuresis ³	Cereales integrales: avena, centeno y trigo ⁴
Ácidos grasos Omega 3	Mejora la contracción de la uretra ¹	Pescado, nueces, semillas, aguacate y otros aceites vegetales ^{5,6}
Folatos y hierro	Promueve la maduración del sistema nervioso central ⁷	Vegetales de hojas verdes, nueces, frijoles, huevo, pollo, carnes rojas, garbanzo y frutas secas ^{8,9}

Hay alimentos y bebidas que podemos evitar sobre todo, en la cena y antes de dormir.

Alimentos restringidos en Enuresis:^{3,10,11}

Alimentos

- ▶ Quesos
- ▶ Cremas
- ▶ Sopas
- ▶ Nieves
- ▶ Gelatinas



Bebidas

- ▶ Jugos cítricos
- ▶ Refrescos
- ▶ Café, té y bebidas con cafeína
- ▶ Leche
- ▶ Bebidas deportivas



Se recomienda no ingerir líquidos al menos una hora antes de irse a dormir.³

Es importante que el niño esté consumiendo los líquidos permitidos como agua, té sin cafeína y aguas frescas con poco azúcar en suficiente cantidad durante el día.³

Una de las claves para lograr un tratamiento exitoso de la Enuresis, es seguir todas las recomendaciones del doctor y constantemente verificar los hábitos del niño o la niña.¹²⁻¹⁴

Referencias:

1. Rahmani E, Eftekhari MH, Fallahzadeh MH, et al. Effect of vitamin D and omega-3 on nocturnal enuresis of 7-15-year-old children. *J Pediatr Urol*. 2018;14(3):257.e1-257.e6.
2. National Health Services United Kingdom. Vitamin D. [Internet] Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/>
3. Sociedad Argentina de Pediatría. Adaptación en español de la "Guía de enuresis monosintomática". *Arch Argent Pediatr* 2018;116 Supl 5:S92-S108.
4. Patient Info. Fibre and Fibre Supplements. [Internet] Disponible en: <http://m.patient.media/pdf/4248.pdf>
5. National Institutes of Health United States. Omega-3 Fatty Acids. [Internet] Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-Consumer/>
6. Bare biology. Omega 3 rich foods [Internet] Disponible en: <https://www.barebiology.com/pages/foods-containing-omega-3>
7. Albayrak S, Zengin K, Tanik S, et al. Vitamin B12, folate and iron levels in primary nocturnal enuresis. *Pak J Med Sci*. 2015; 31(1): 87-90
8. National Institutes of Health United States. Folate. [Internet] Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-HealthProfessional/>
9. National Health Services United Kingdom. Iron. [Internet] Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/iron/>
10. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Tratamiento de problemas de control de la vejiga y enuresis en niños. [Internet] Disponible en: <https://www.nidck.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-urologicas/problemas-control-vejiga-enuresis-ninos/tratamiento>
11. Harvard Health Publishing. Bedwetting (Enuresis). [Internet] Disponible en: https://www.health.harvard.edu/a_to_z/bedwetting-enuresis-a-to-z
12. Baeyens D, Lierman A, Roeyers H, et al. Adherence in children with nocturnal enuresis. *J Pediatr Urol* 2009;5(2):105-9.
13. National Institute for Healthcare Excellence. Bedwetting in under 19s. Fecha de publicación: Octubre 2010. Disponible en: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg111> fecha de consulta: 2 de septiembre de 2020.
14. Ubeda Sansano MI, Martínez-García R, Díez-Domingo J. Guía de práctica clínica: Enuresis nocturna primaria monosintomática en atención primaria. *Revista Pediatría de atención primaria*. 2005;V(1(supl 3):21-150.