Enstreñimiento en niños

El estreñimiento puede ser común en los niños, aunque los patrones intestinales
varían de niño a niño. La mayoría de los niños tienen 1 a 2 evacuaciones al día,
mientras que otros pueden pasar 2 o 3 días antes de tener una deposición
normal. Si su hijo está sano y tiene deposiciones sin molestias, este puede ser su
patrón intestinal normal. Asegúrese de contactar a su médico si tiene alguna
preocupación.

Señales de un patrón intestinal anormal

Poco apetito

Dificultad o dolor al evacuar heces duras

Dolor de estómago,

Cambios de humor, irritabilidad

Muchos días sin evacuaciones

¿Cuáles pueden ser las causas del estreñimiento?

• Aguantarse las heces

• Enfermedad, estrés o cambios en la rutina

• Muy poca fibra en la alimentación

• No tomar suficientes líquidos

3 pasos para prevenir el estreñimiento

1. Tomar suficiente agua

Tomar mucho líquido todos los días ayuda a la digestión. Se recomienda que los niños de 1 a 5 años tomen al menos 2 o 3 vasos de agua al día para asegurarse de mantenerlos hidratados.

1. Más fibra

La fibra ayuda a mantener el movimiento en el tracto digestivo. Tome la edad de su hijo y añada 5 para obtener el número mínimo de gramos de fibra que debe recibir al día. Por ejemplo, un niño de 3 años debería comer al menos 8 gramos de fibra al día.

1. Actividad física

Estar activo ayuda a mantener la regularidad de la evacuación intestinal. Ayude a su hijo a estar activo durante un total de 60 minutos al día. ¡Incluso de a 10 minutos cada vez puede ayuda

 ¡Más fibra!

Consuma fibra de una variedad de frutas,
vegetales, legumbres y granos enteros.

Consejos para añadir más fibra a la alimentación de su hijo:

1. Agregue alimentos altos en fibra a cada comida:

• Añada bayas a los cereales integrales y a la avena.

• Añada pepinos o verduras de hoja a un sándwich.

• Añada frijoles a las sopas, chiles, ensaladas y salsa.

• Añada tiras de calabacín a la pasta integral, espinacas picadas a los omelets y coliflor rallada a los platillos de arroz integral.

1. La mitad de los granos deben ser enteros:

• Prepare panqueques con harina de trigo integral.

• Use pan integral para el pan francés, y tortillas de trigo integral para los wraps

1. Consejos útiles para aumentar la ingesta de fibra:
* Su hijo debe tomar agua y líquidos durante todo el día. Demasiada fibra y pocos líquidos pueden causar estreñimiento.
* A veces el aumento de la fibra toma un poco de tiempo para acostumbrarse. Empiece a aumentar los alimentos con fibra lentamente para prevenir molestias

**Ideas para comidas y bocadillos altos en fibra:**

Desayuno

1 pieza de pan francés de harina de trigo integral con ¼ taza de bayas *(3g de fibra)*

Colación

4 galletas de grano entero con 1 oz. de queso *(2 gramos de fibra)*

Comida

Rollo de mantequilla de maní y plátano en una tortilla de trigo integral *(5g de fibra)*

Colación

½ taza de pepinos en rodajas con 2 cucharadas de hummus *(1g de fibra)*

Cena

1 taza de pollo, brócoli y pasta de trigo integral *(5g de fibra)*

1-8OO-WIC-1007

Form #255 5/2019

 @MassWIC

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.