

Estreñimiento 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, náuseas, calambres
- 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.

2. 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.

3. 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 ayudar!

¡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.

2. 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

3. 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 $\frac{1}{4}$ 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

$\frac{1}{2}$ 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)



1-800-WIC-1007



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades

