¿Su hijo está **estreñido?**

¡Más
fibra, líquidos
y mucha actividad
pueden ayudar!

Estreñimiento

¿Tiene su hijo popós duras y secas (en forma de bolitas) que son difíciles de evacuar? Su hijo puede tener estreñimiento.

Los signos de estreñimiento pueden incluir:

- dolor de estómago o dolor mientras tiene una evacuación
- menos de tres evacuaciones a la semana
- popós secas y duras que son difíciles de evacuar

Cosas que debe saber:

- Consulte siempre a su profesional de salud si el problema persiste.
- No se recomienda usar laxantes, supositorios, enemas ni aceite mineral. Estos pueden provocar daños a la salud de su hijo.
- Si la popó es suave, es probable que su hijo no esté estreñido.

¿Qué puede causar el estreñimiento?

- no comer suficientes alimentos ricos en fibra
- que no haya suficiente actividad o movimiento
- que se retengan las evacuaciones
- deshidratación debido a vómitos o fiebre
- algunas condiciones médicas o medicamentos

En bebés:

- que la fórmula del bebé esté mal mezclada
- que el consumo de alimentos sólidos haya iniciado demasiado pronto: antes de los 6 meses

En niños pequeños:

- no beber suficientes líquidos
- consumir demasiados alimentos procesados bajos en fibra

Bebés menores a 6 meses

Durante el primer mes, los bebés pueden hacer un poco de popó (pañales sucios) al día. Después de un mes, los bebés hacen menos popó cada día o incluso un popó cada pocos días. Los bebés que beben fórmula tienden a tener popós más firmes que los bebés que reciben pecho. Esto no es estreñimiento.

Si cree que su bebé puede tener estreñimiento:

- Consulte con su profesional de salud para asegurarse de que su bebé esté recibiendo suficiente leche materna o fórmula. Asegúrese de mezclar la fórmula correctamente.
- Ponga un paño tibio en el estómago de su bebé.
- No cambie de fórmula a menos que su profesional de salud le indique que lo haga.
- Dele pecho más seguido.
- Dele a su bebé tiempo boca abajo. Esto ayuda la cabeza de su bebé, los músculos del cuello y la parte superior del cuerpo se desarrollen.

Bebés mayores de 6 meses

Ayude a que su bebé sea más activo. Anime a su bebé a moverse o gatear en el piso.

Si piensa que su bebé de mayor edad está estreñido:

- Dele a su bebé más líquidos. Dos veces al día, puede darle 4 onzas de agua sin sabores añadidos o 2 onzas de jugo de ciruela pasa, pera o manzana mezclado con 2 onzas de agua.
- Dele a su bebé más alimentos con fibra como frutas blandas y verduras cocidas blandas.
- Ablande una cucharadita de cereal 100 % de salvado con leche materna o con fórmula y añádalo al alimento de su bebé.

Niños pequeños

- Ofrézcale a su hijo una variedad de alimentos ricos en fibra. Los panes y cereales de grano integral, las verduras y las frutas frescas son especialmente buenas fuentes de fibra.
- ¡Asegúrese de que su hijo juegue activamente todos los días!
- Dele a su hijo muchos líquidos, en especial agua, todos los días.
- Anime a su hijo a que use el baño a menudo y con regularidad.
- Reserve un momento tranquilo para que vaya al baño.
- Limite la leche a 2 tazas (16 onzas) al día.

Alimentos ricos en fibra

Los panes y cereales de grano integral, las verduras y las frutas son especialmente buenas fuentes de fibra. Aquí estan algunos ejemplos:

Productos de grano integral

- panes de grano integral
- galletas saladas de grano integral
- palomitas de maíz

Cereales para el desayuno calientes y fríos

- cereal 100 % de salvado
- cereal de trigo molido
- avena

Granos cocidos

- arroz integral
- cebada

Verduras cocidas

- zanahorias
- chícharos
- brócoli
- espinaca cocida u otras verduras de hojas verdes
- calabaza de verano e invierno
- camotes

Los niños menores de 4 años pueden ahogarse más fácilmente con alimentos como palomitas, nueces, frutas secas y verduras crudas. Corte los alimentos en pedacitos y quédese cerca.

Frutas

- peras
- frutas secas
- manzanas
- bayas
- plátanos

Legumbres y productos de nueces

- frijoles pintos, negros y rojos
- chícharos secos (chícharos partidos)
- lentejas
- crema de cacahuate

Sugerencias de menú rico en fibra para niños pequeños

Menús	Día 1	Día 2
Desayuno	• huevo revuelto • panecillo de salvado • jugo de ciruela pasa • leche	• avena con pasas • bayas • leche
Bocadillo	• pera con cáscara • agua	• tiras de pan tostado de grano integral con crema de cacahuate • jugo de naranja
Almuerzo	• sopa de lentejas • sándwich de atún en pan de trigo integral • leche	• sopa de verduras y carne de res • quesadilla de queso con tortilla de maíz • leche
Bocadillo	• galletas saladas de grano integral con crema de cacahuate • agua	• frutas frescas • agua
Cena	• tacos de carne de res y frijoles • zanahorias cocidas • ensalada de frutas frescas • leche	• pollo horneado • chícharos • arroz integral • leche

California Department of Public Health, California WIC Program

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

Rev 06/21