



CONSTIPACIÓN EN NIÑOS

¿QUÉ ES LO NORMAL?

- Los patrones de movimientos intestinales pueden ser muy diferentes en cada niño. Algunos niños tienen movimiento intestinal 1 o 2 veces al día. Otros pueden pasar de 2 a 3 días o más entre movimientos intestinales. Ambas situaciones pueden ser normales.
- Las deposiciones de tu hijo deben ser blandas, fáciles de expulsar y no dolorosas.

CÓMO AYUDAR A TU HIJO CON LA CONSTIPACIÓN

Más fibra

Aumenta lentamente el consumo de alimentos ricos en fibra para prevenir o tratar el estreñimiento. La fibra no puede digerirse, por lo que hace que nuestras deposiciones sean más blandas. Intenta que consuma:

- **Fruta**

Los niños de 1 a 3 años necesitan alrededor de 1 taza de fruta al día. Los niños de 4 a 5 años necesitan alrededor de 1½ tazas de fruta. Prueba darles manzanas, frutillas, peras, naranjas o ciruelas pasas.



- **Verduras y legumbres**

Los niños de 1 a 3 años necesitan alrededor de 1 taza de verdura al día. Los niños de 4 a 5 años necesitan alrededor de 1½ tazas de verduras. Prueba con lentejas, frijoles, mantequilla de cacahuete, brócoli o zanahorias.

- **Cereales integrales**

El pan integral, los cereales cocidos, los cereales de desayuno, la pasta y el arroz integral pueden ser buenas fuentes de fibra. Asegúrate que la mitad de los cereales de tu hijo sean integrales. Busca un cereal integral como primer ingrediente en la lista de ingredientes.

Tip: Busca el sello del Whole Grains Council para identificar fácilmente los productos integrales.



ADVERTENCIA

Los niños menores de 4 años pueden atragantarse con frutos secos, palomitas de maíz, cáscaras de frutas y verduras crudas. Cocina todas las verduras para los niños pequeños.

Más líquido

Dale a tu hijo mucho líquido, sobre todo agua, todos los días. También puedes darle jugo de ciruelas pasas, manzana o pera. Recuerda que las cantidades de jugo son pequeñas. La Academia Americana de Pediatría recomienda limitar el jugo de fruta a 4 onzas (½ taza) al día para los niños de 1 a 3 años y de 4 a 6 onzas (½-¾ taza) para los niños de 4 a 6 años.



Más actividad física

La constipación puede ser resultado de la falta de actividad física. Ayuda a tu hijo a mantenerse activo mientras juega. Limita el tiempo de pantalla a 2 horas o menos al día. Algunas ideas divertidas pueden ser dar un paseo en familia, tocar música y bailar o jugar con la pelota.

Descansos regulares para ir al baño

La retención de las deposiciones puede ser otra causa de estreñimiento. Puede que tu hijo evite ir al baño porque le duele o porque no quiere dejar de jugar. Ayuda a tu hijo a ir al baño con regularidad. Reserva un momento tranquilo para ir al baño. Hacerlo después de cada comida puede ser una forma fácil de recordarlo. Anima y no apures a los niños cuando necesiten ir al baño.

Si has probado estos consejos y sigues pensando que tu hijo sufre constipación, llama a su pediatra. No le des laxantes, supositorios o aceite mineral a tu hijo sin el consejo de tu médico.

Para obtener más información sobre WIC y buscar una clínica cerca de ti, visita [signupwic.com](https://www.signupwic.com).

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Lea la declaración completa sobre sus derechos civiles en www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs.

Programa WIC de Idaho • Formulario WIC 349 • 11/2022.
Adaptado con permiso de materiales proporcionados por Washington WIC .



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

