

Alimentos con mucha fibra

Productos de grano integral

(trigo, avena, centeno, maíz)
pan de grano integral
galletas de grano integral
panqués de grano integral
tortillas de maíz
palomitas de maíz

Cereales fríos para el desayuno

cereal con 100% de salvado
cereal de trigo en fibras
cereal de trigo inflado

Cereales calientes para el desayuno

avena
germen de trigo
otros cereales de grano integral

Granos cocidos

arroz oscuro
cebada
otros granos integrales

Verduras cocidas

zanahorias
chícharos
habas
papas
ejotes
elote
espinaca y otras verduras
de hoja verde cocidas
brócoli
coliflor
repollo
calabaza de invierno
calabacita
nopalitos
la mayoría de las
demás verduras

Fruta fresca

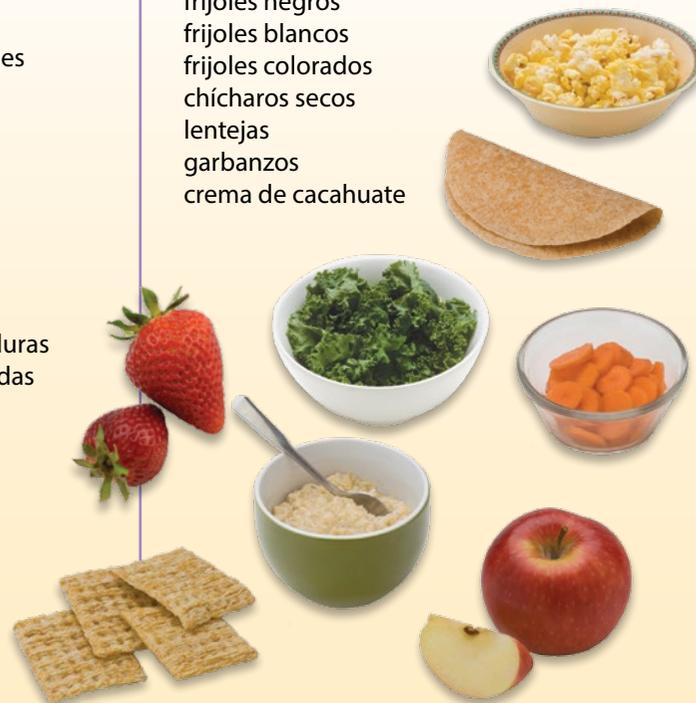
pera
durazno
manzana
piña
mango
papaya
fresas
higos

Fruta seca

ciruelas
pasitas
higos
chabacanos
peras
duraznos
manzanas

Frijoles y productos de nueces

frijoles
frijoles negros
frijoles blancos
frijoles colorados
chícharos secos
lentejas
garbanzos
crema de cacahuate



Advertencia: Los niños menores de 4 años se pueden atragantar con alimentos como palomitas, nueces, cáscara de fruta, fruta seca y verduras crudas.

Sugerencias para bocadillos con mucha fibra

- fruta fresca
- panqués de grano integral (salvado, avena, maíz)
- rodajas de zanahorias cocidas
- palomitas de maíz
- tiritas de pan de trigo integral tostado
- fruta seca cocida (sin semillas)
- galletas de avena
- galletas con fruta seca tipo Fig Newton
- cereal de trigo inflado

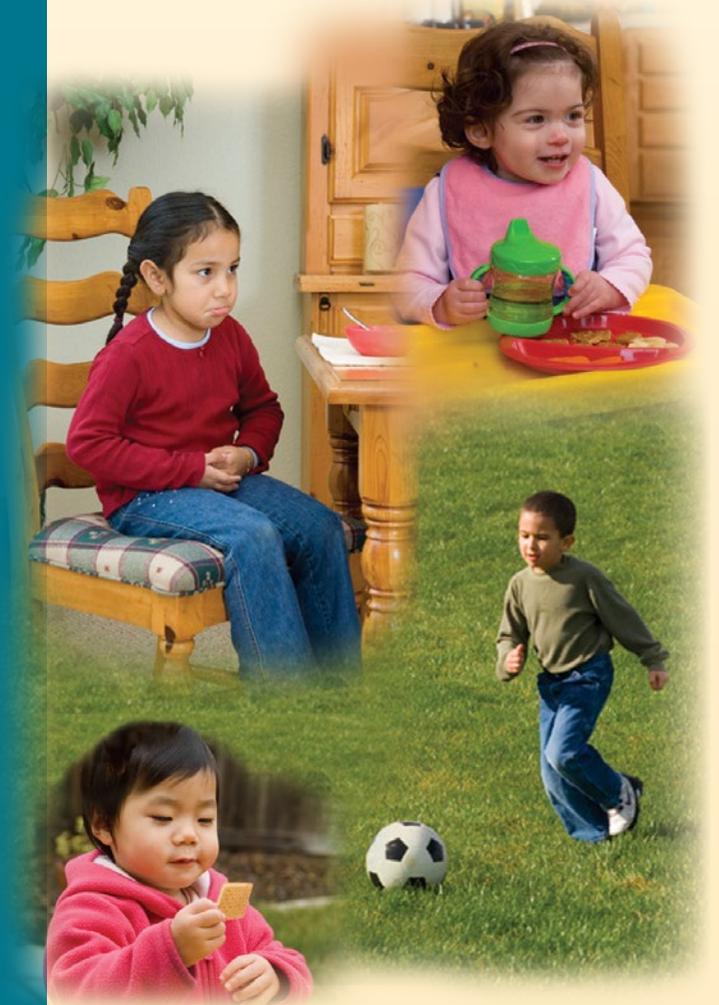


Sugerencias para comidas con mucha fibra

Menús	Día 1	Día 2
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • huevos revueltos • panqué de salvado • jugo de ciruela pasa • leche 	<ul style="list-style-type: none"> • avena con pasitas • chabacanos • leche
Bocadillo	<ul style="list-style-type: none"> • galletas "graham" • agua 	<ul style="list-style-type: none"> • tiritas de pan de trigo integral tostado con crema de cacahuate • leche
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • sopa de lenteja • torta de atún con pan de trigo integral • leche 	<ul style="list-style-type: none"> • caldo de res con verduras • quesadillas con tortillas de maíz • jugo de naranja
Bocadillo	<ul style="list-style-type: none"> • galletas de grano integral con crema de cacahuate 	<ul style="list-style-type: none"> • fruta fresca
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • tacos con carne y frijoles • zanahorias cocidas • ensalada de fruta fresca • leche 	<ul style="list-style-type: none"> • pollo al horno • chícharos • arroz • ensalada de lechuga • leche

¿Está su hijo estreñado?

¡Más fibra,
líquidos
y mucha
actividad
pueden
ayudar!



Departamento de Salud Pública de California,
Programa de WIC de California

Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 #910042 Rev 1/15



Estreñimiento— Lo que usted debe saber

¿Tiene su niño heces (evacuaciones o popó) que son duras y difíciles de evacuar? Tal vez esté estreñado.

- Consulte con su médico para asegurarse que el problema es estreñimiento y no otra cosa.
- No se preocupe si el niño no hace popó todos los días. Si las heces son suaves, es probable que el niño no esté estreñado.
- No le dé al niño laxantes, aceite mineral, supositorios ni enemas, a menos que el médico los recete. Le pueden provocar problemas de salud al niño.

¿Qué puede causar el estreñimiento?

- El niño no toma líquido suficiente
- La fórmula del bebé está mal mezclada
- Le da de comer alimentos sólidos antes de que tenga unos 6 meses
- No tiene actividad o movimiento suficiente
- Algunos medicamentos
- Deshidratación por vómitos o fiebre
- Algunos problemas médicos (consulte con su médico)

El médico podría recomendar:

- Darle al niño alimentos con más fibra (la fibra es una parte de nuestra comida que no podemos digerir – ablanda las heces)
- Darle al niño mucho líquido
- Ayudar al niño a estar activo todos los días



Bebés menores de 6 meses de edad

Durante el primer mes, el bebé puede hacer popó después de cada comida, o unas cuantas veces al día. Después de un mes, los bebés hacen popó menos cada día o incluso evacuan una vez cada pocos días.

La fórmula con hierro **no** causa estreñimiento. Los bebés que toman fórmula tienden a tener heces más duras que los bebés que son amamantados, pero esto no es estreñimiento.

- Consulte con su médico para asegurarse de que el bebé reciba suficiente leche materna o fórmula. Verifique que esté mezclando la fórmula correctamente.
- Ponga un paño tibio en el estómago del bebé.
- Déle más líquidos al bebé, si está estreñado. Ofrézcale 2 onzas de agua dos veces al día. No le dé agua con azúcar o té.
- No cambie la fórmula a menos que su médico se lo diga. A menudo, cambiar la fórmula puede causar más problemas.



Bebés mayores de 6 meses de edad

- Ayude a que su bebé esté más activo. Mueva las piernas del bebé como si estuviera en una bicicleta. Anime al bebé a moverse o a gatear en el suelo.
- Déle más líquidos al bebé. Puede darle 2 onzas de jugo de ciruela pasa, pera o manzana mezcladas con 2 onzas de agua, dos veces al día, ó 4 onzas de agua sola dos veces al día.
- Déle a su bebé más alimentos con fibra, como frutas blandas y verduras cocidas blandas. Pruebe con unas 2 a 4 onzas de frutas o verduras cada día.
- Remoje una cucharadita de cereal 100% de salvado con leche materna o fórmula y agréguelo al cereal del bebé.
- Por lo general, los alimentos para bebé hechos en casa tienen más fibra que los alimentos para bebé de frasco.

Niños pequeños

- Ofrezca a su hijo una variedad de alimentos con mucha fibra. El pan de grano integral, los cereales de grano integral, las verduras y la fruta fresca son especialmente buenos.
- Para aumentar la fibra puede añadir a los alimentos blandos y a los cereales que come su hijo:
 - 1 a 3 cucharadas diarias de cereal 100% salvado, o
 - 1 a 4 cucharadas diarias de germen de trigo, o
 - 1 a 2 cucharadas de fruta seca picada menuda como pasitas, ciruela pasa o manzana seca.
- El ejercicio es importante. ¡Asegúrese que su hijo juegue activamente todos los días!
- Dé a su hijo mucho líquido, especialmente agua, todos los días.
- Ayude a su hijo a ir al baño regularmente. Dedique un momento tranquilo todos los días para que su hijo vaya al baño. La mejor hora puede ser después de una comida.
- Anime a su hijo a que use el baño cuando necesite hacerlo. No lo apresure.

