



## Alimentos ricos en fibra

Los panes y cereales de grano integral, las verduras y las frutas son especialmente buenas fuentes de fibra. Aquí están 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



### Frutas

- peras
- frutas secas
- manzanas
- bayas
- plátanos



### Legumbres y productos de nueces

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

## Sugerencias de menú rico en fibra para niños pequeños

| Menús            | Día 1   | Día 2  |
|------------------|---|--|
| <b>Desayuno</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• huevo revuelto</li> <li>• panecillo de salvado</li> <li>• jugo de ciruela pasa</li> <li>• leche</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• avena con pasas</li> <li>• bayas</li> <li>• leche</li> </ul>  |
| <b>Bocadillo</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pera con cáscara</li> <li>• agua</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tiras de pan tostado de grano integral con crema de cacahuete</li> <li>• jugo de naranja</li> </ul>             |
| <b>Almuerzo</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sopa de lentejas</li> <li>• sándwich de atún en pan de trigo integral</li> <li>• leche</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sopa de verduras y carne de res</li> <li>• quesadilla de queso con tortilla de maíz</li> <li>• leche</li> </ul> |
| <b>Bocadillo</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• galletas saladas de grano integral con crema de cacahuete</li> <li>• agua</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• frutas frescas</li> <li>• agua</li> </ul>   |
| <b>Cena</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tacos de carne de res y frijoles</li> <li>• zanahorias cocidas</li> <li>• ensalada de frutas frescas</li> <li>• leche</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo horneado</li> <li>• chícharos</li> <li>• arroz integral</li> <li>• leche</li> </ul>                       |



# ¿Su hijo está estreñado?



¡Más fibra, líquidos y mucha actividad pueden ayudar!



California Department of Public Health,  
California WIC Program  
Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | <https://m.wic.ca.gov>

#910042 (SP) Rev 03/18



# 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 estreñado.

**¿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 estreñado:**

- 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

- Ofrezcale 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.

