

HIDRATACIÓN

Tomar abundante cantidad de líquidos durante el día.

Preferentemente agua, leche, licuados de frutas, jugos naturales, y ocasionalmente, gaseosas y jugos artificiales.

HÁBITOS

Crear el hábito evacuatorio: sentarse en el inodoro después de las comidas principales.

Tomarse el tiempo suficiente para poder ir al baño antes de salir de casa.

Cuando se tiene ganas de ir al baño... ¡hay que hacerlo!



Es importante consultar al pediatra ante cambios en la consistencia y/o frecuencia de las evacuaciones de los niños.

ÁREA DE ALIMENTACIÓN

 Combate de los Pozos 1881
(C1245AAM) C.A.B.A.

 (+54 11) 4122-6000 int. 6687/8

 alimenta@garrahan.gov.ar

 www.garrahan.gov.ar



   @HospGarrahan

Esta publicación es un aporte para la comunidad e instituciones de salud editada por:

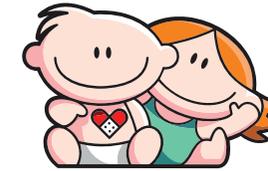


 (+54 11) 4941-1333 / 4941-1276

 info@fhg.org.ar

 /FundacionGarrahan

 @FundGarrahan



Hospital de Pediatría
Garrahan

CONSEJOS ALIMENTARIOS PARA TRATAR LA CONSTIPACIÓN

Información para la familia.



ÁREA DE ALIMENTACIÓN

www.garrahan.gov.ar

¿Cómo reconocer la constipación?

- Cuando hay menos de tres evacuaciones por semana.
- Cuando la evacuación es dolorosa.
- Cuando la materia fecal es muy grande o muy dura.
- Cuando se retiene la materia fecal.

¿Cómo podemos prevenirla y tratarla?

PILARES



ALIMENTACIÓN

Es muy importante realizar una alimentación saludable todos los días.

Respetar las 4 comidas principales y preferentemente agregar colaciones a media mañana y media tarde (por ejemplo: frutas, copos de cereal).

Incluir:

Cereales

Pastas, fideos, arroz, polenta, acompañadas de verduras, salsas, panificados y legumbres.

Verduras y Frutas

Crudas o cocidas, de todo tipo y color. Bien lavadas. (En guisos, pucheros, ensaladas, tartas, etc).

Lácteos

Leche, yogur, postres lácteos y quesos.

Carnes

Pollo, carne roja, cerdo, hígado, pescado y huevo. Bien cocidos.

Aceites

Para condimentar las comidas.

Azúcares, dulces y golosinas

Con moderación.



Si el niño o niña está constipado es importante no restringir ningún alimento. Lo conveniente es que consuma una adecuada cantidad de fibra.

La **FIBRA** ayuda a que se forme la materia fecal, dando volumen y estimulando su pasaje por el intestino.

Se encuentra en:

Verduras

Frescas, crudas o cocidas, de todo tipo y color. Bien lavadas.

Frutas

Todas, preferentemente frescas y con cáscara. Bien lavadas.

Cereales y panificados de salvado o integrales

En niños mayores de 2 años, incluir en forma progresiva.

Legumbres

Lentejas, porotos, arvejas y garbanzos. En niños pequeños triturarlas y evitar las cáscaras gruesas.

