

Nutrition Facts

El ritmo intestinal en bebés y niños

Algunos bebés hacen deposiciones después de cada comida; algunos niños defecan con algunos días de intervalo. Ambos extremos son perfectamente normales y es posible que solo sea el patrón del niño.

Si su niño tiene movimientos intestinales dolorosos y las heces son duras, secas, como piedritas y es difícil expulsarlas, es posible que esté **estreñado**. Muchos niños tienen molestias cuando defecan, pero producen heces normales; en ese caso, **no tienen un real estreñimiento**.

Consejos para movimientos intestinales saludables

De 0 a 6 meses

Los bebés pueden tener heces más duras o tener menos deposiciones si no reciben suficiente líquido.

- Ofrezcale el pecho más seguido.
- Verifique que moje al menos 6 pañales por día.
- **No** se recomienda jugo.
- En general, **no** se recomienda agua durante los primeros 6 meses de edad.
- Hable con su médico.



De 6 a 12 meses

Los bebés de esta edad pueden estreñirse si no ingieren suficiente líquido o fibra o si retienen las heces.

- Ofrezcale más leche materna.
- Ofrezcale de 1 a 2 onzas (30-60 ml) de agua, 1 a 3 veces por día.
- Ofrezcale arvejas y frijoles secos, y una amplia variedad de cereales enteros, vegetales y fruta. Si le ofrece frutas secas, como ciruelas pasas hechas puré, ofrézcaselas con otros alimentos y ríndase a limpiarle los dientes y/o las encías después de comer.
- Ofrezcale cereal para bebés a base de avena, cebada y arroz integral.
- No se recomienda jugo.



A partir de 1 año

Insuficiente líquido o fibra e inactividad contribuyen al estreñimiento en los niños. Algunos niños retienen las heces porque le tienen miedo al inodoro.

- Aumente el líquido:
 - Ofrezcale agua regularmente.
 - No se recomienda jugo.
 - Si no está amamantando, ofrezcale de 16 a 24 onzas (500 a 750 ml) de leche líquida por día. Los niños deben tomar leche entera hasta que cumplan 24 meses.
- Ofrezcale más comida con alto contenido de fibra. (Ver más abajo).
- Sea activa/o con su niño. Vayan a caminar juntos.
- Sea flexible y relajada/o cuando le enseñe a ir al baño; es posible que así se alivien los temores del niño.
- Contar con un banquito firme donde apoyar los pies al usar la bacinica puede ayudar a que sea más cómodo para defecar.

Datos sobre la fibra

La fibra es parte de la comida que el cuerpo no puede digerir. Pasa y termina en las heces. La fibra ayuda con el estreñimiento porque facilita el movimiento intestinal.

Los alimentos que son buenas fuentes de fibra son las frutas y verduras cocinadas o crudas, los panes y cereales a base de cereal integral y las legumbres como los frijoles y las lentejas. La fibra solo se puede encontrar en alimentos que provienen de las plantas. La carne de res, el pollo, los huevos, el pescado y los productos lácteos no contienen fibra. Los vegetales y las frutas contienen más fibra que el jugo, por lo tanto, ofrezca en su lugar frutas y vegetales enteros con leche y agua sin azúcar para beber.

Al aumentar la fibra, asegúrese de agregar agua también. ¡El agua ayuda a la fibra a actuar! Aumente la fibra lentamente para evitar generar gases, retortijones o hinchazón.

¿Cuánta fibra se necesita a diario?

	Edad (años)	Gramos
Bebés	< 12 meses	No determinado
Niños	1 a 3	19
Niños	4 a 8	25
Varones	9 a 13	31
Mujeres	9 a 13	26
Varones	14 a 18	38
Mujeres	14 a 18	26

Sobre la base de *Dietary Reference Intakes 2010*.



Consulte a su profesional de la salud cuando:

- Su niño tiene menos de seis meses y sus deposiciones son duras y dolorosas.
- Ha probado las sugerencias de este documento y su niño sigue estreñido.
- Encuentra sangre en las heces.

No le dé a su niño laxantes, enemas, supositorios o medicamentos sin consultar con el médico antes.

Referencia:

Unlockfood.ca. 2018. Focus on Fibre. <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Fibre/Focus-on-Fibre.aspx>

Fibra en gramos

Shreddies ® (1/2 taza)	3,1 g
Corn Bran ® (1/2 taza)	2,4 g
Pan integral (1 rebanada)	2-3 g
Pasta integral (1/2 taza, cocinada)	3 g
Arroz integral (1/2 taza, cocinado)	2 g
Puré de manzana (1/2 taza)	1 g
Banana (1/2)	1 g
Arándanos, fresas (1/2 taza)	2 g
Naranja (1/2)	1,5 g
Pera en lata (1/2 taza)	2,6 g
Ciruelas pasas hechas puré (1/2 taza)	4 g
Brócoli y zanahorias (1/2 taza)	2 g
Arvejas (1/2 taza)	4 g
Puré de boniato/camote (1/2 taza)	5 g
Ensalada de frijoles (1/2 taza)	7 g
Sopa de lentejas (1/2 cup)	3 g
Semillas de girasol (1/4 taza, sin cáscara)	2 g

Las cantidades de fibra indicadas son aproximativas.

Consulte los datos nutricionales en los envases de los alimentos.

- Elija cereales con 4 g de fibra por porción, y panificados con 2-4 g de fibra por porción.

Revisado en marzo de 2019

Bowel Habits of Babies and Children