

## SUGERENCIAS PARA: ESTREÑIMIENTO

Algunas medicinas pueden causar estreñimiento. Este problema puede también ocurrir si a la dieta le falta líquido o bulto suficiente o si el niño ha estado encamado.

 He aquí algunas ideas para ayudar:

- ❑ Beba líquidos en abundancia, excepto a la hora de las comidas.
- ❑ Escoja alimentos altos en fibra, tales como:
  - ❖ Frutas y vegetales (crudos si es posible) con:
    - Cáscaras: manzanas, uvas, chícharos, frijoles, papas
    - Semillas: tomates, pepinos, calabacitas
    - Hojas: lechuga, brócoli, verduras verdes
  - ❖ Pan de grano entero y cereales, arroz integral.
  - ❖ Frutas secas tales como pasas y ciruelas secas.
  - ❖ Agregue salvado de trigo a las comidas tales como guisados al horno y pan hecho en casa.
- ❑ Escoja alimentos laxantes como las ciruelas y jugo de ciruela pasa.
- ❑ Si es posible, haga ejercicio diariamente. Hable con el doctor acerca de la cantidad y tipo de ejercicios adecuados para su niño.
- ❑ Coma a horas regulares.
- ❑ Establezca un horario para ir al baño. Es mejor por la mañana o una hora después de las comidas,
- ❑ Consulte con su doctor antes de usar laxantes, aceite, enemas, u otros productos para aliviar el estreñimiento.

Dietitian/Technician \_\_\_\_\_

Tel No. \_\_\_\_\_



Children's Hospital Los Angeles

Clinical Nutrition Services