

## **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:

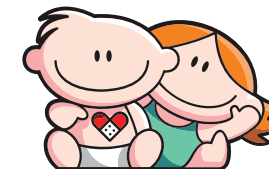


 (+54 11) 4941-1333 / 4941-1276

 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](http://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.

