

Bebés menores de 6 meses

Durante el primer mes, puede que los bebés tengan una deposición después de cada comida o varias en un día. Luego del primer mes, los bebés tienen menos deposiciones por día o incluso llegan a tener una cada dos o tres días.

- Su bebé necesita únicamente leche materna o leche de fórmula. Consulte con su médico o personal de WIC para garantizar que esté consumiendo suficiente leche materna o de fórmula.
- Si lo alimenta con leche de fórmula, asegúrese de mezclarla correctamente. Revise las instrucciones que figuran en la lata.
- Cambie de leche de fórmula únicamente luego de haber consultado con su médico o personal de WIC. Muchas veces el cambio de leche de fórmula puede causar más problemas.



Bebés mayores de 6 meses

- Ayude a su bebé a mantenerse activo. Mueva las piernas de su bebé como si estuviese andando en bici. Aliente a su bebé a moverse y a gatear por el piso.
- Ofrézcale más líquidos. Puede darle 2 onzas de jugo de ciruela pasa, pera o manzana mezclado con 2 onzas de agua dos veces al día, o bien 4 onzas de agua pura dos veces al día.
- Alimente a su bebé con alimentos ricos en fibra como frutas blandas y vegetales cocidos blandos. Intente con 2 a 4 onzas de frutas o vegetales por día.
- Ablande una cucharadita de cereal 100% de salvado con leche materna o de fórmula, y añádala al cereal de su bebé.

Para niños de cualquier edad, contacte a un médico si muestran signos o síntomas como dolor agudo o deposiciones con sangre, junto con estreñimiento.

Bebés mayores y niños pequeños

- Ofrézcale a su niño una variedad de alimentos ricos en fibra. Los panes integrales, los cereales, los vegetales y las frutas frescas son especialmente buenos.
- Aumente la cantidad de fibra en los alimentos blandos de su niño (como yogurt, panes o bollitos caseros) y cereales añadiendo:
 - 1 a 3 cucharadas por día de cereal 100% de salvado, o bien
 - 1 a 2 cucharadas de frutas secas finamente picadas como uvas pasas, ciruelas pasas o manzanas secas.



- La actividad física regular es importante. ¡Asegúrese de que su hijo se mantenga activo diariamente!
- Dele muchos líquidos todos los días, en especial agua. También puede ofrecerle pequeñas cantidades de jugo de ciruela pasa, manzana o pera.
- Ayude a que su hijo vaya al baño regularmente. Reserve un momento tranquilo del día para utilizar el baño. Puede que el momento más indicado sea luego de una comida.
- Anime a su hijo a ir al baño cuando sea necesario. No lo apesure.

Niños felices, barrigas felices

Sírvales a los niños versiones integrales de su pan, cereal o pasta favorita. Es una forma sencilla de ayudarlos a ingerir alimentos integrales. Además, ingerir alimentos integrales que sean ricos en fibra puede facilitar el momento de ir al baño.

- Frutas frescas
- Bollitos integrales
- Rebanadas blandas de zanahoria cocida
- Tostadas de trigo integral
- Galletas de avena
- Cereal integral

Avena casera con frutas

- 3/4 taza de rollos de avena tradicionales
- 1 1/2 taza de agua fría
- 2 cucharadas de uvas pasas
- 1 manzana pelada, sin semillas y trozada
- 1 cucharadita de canela

Vuelque el agua en una cacerola. Deje el agua a fuego medio hasta que hierva. Añada la avena, las uvas pasas, la manzana trozada y la canela. Lleve la mezcla a fuego bajo. Cocine durante 5 minutos y revuelva a menudo. Rinde 2 porciones.



Gran cantidad de fideos

Rinde 6 porciones

- 1 lb de pasta integral
- 1 atado de acelga o espinaca sin tallos y picada en trozos grandes
- 3 dientes picados de ajo
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 2 tazas de jitomates picados con todo el jugo
- 3 tazas de caldo bajo en sodio
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de harina integral
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta

Cocine la pasta de acuerdo a las indicaciones del paquete. Luego, caliente una sartén grande a fuego medio, agregue 3 cucharadas de aceite y mueva para cubrir toda la superficie. Añada los jitomates, el ajo, la acelga o espinaca, la albahaca, la sal y la pimienta. Saltee hasta que las hojas verdes se marchiten y los jitomates se ablanden y produzcan jugo. Espolvoree harina sobre los vegetales y revuelva hasta que se incorpore completamente. Añada lentamente el caldo. Continúe revolviendo hasta que la salsa hierva y se espese, alrededor de 5 a 8 minutos. Viértala sobre la pasta y sírvala.

Precaución: Los niños menores de 4 años pueden ahogarse con nueces, cáscaras, frutas secas y vegetales crudos. Prepare todos los vegetales para lactantes y niños pequeños.



DOH 961-195 June 2015 Spanish

Este documento se encuentra disponible a petición en otros formatos para personas con discapacidades. Para enviar una solicitud por favor comuníquese al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

El programa de nutrición WIC del Estado de Washington no discrimina. Esta institución brinda igualdad de oportunidades.

Esta publicación ha sido adaptada del programa WIC de California. Reimpresión con autorización.



Washington State WIC Nutrition Program



ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

La realidad del estreñimiento

¡Consejos para evitar el estreñimiento añadiendo más fibra, líquidos y actividad física!

Hechos que debes conocer sobre el estreñimiento

Las deposiciones duras y secas (los movimientos intestinales o las heces) que resultan difíciles de evacuar pueden ser signos de estreñimiento.

- Consulte con su médico para asegurarse de que se trata de un caso de estreñimiento y no algo más.
- No se preocupe si tiene movimientos intestinales a diario. Si la deposición es blanda, probablemente no se trate de estreñimiento.
- No utilice laxantes, aceite mineral, supositorios o enemas a menos que su médico lo prescriba.



El estreñimiento puede ser a causa de:

- No beber suficientes líquidos.
- No realizar suficiente actividad o movimientos.
- Algunos medicamentos.
- Deshidratación causada por vómitos, fiebre o insuficiencia de líquidos.
- No ingerir suficientes alimentos con fibra.
- Algunas enfermedades (consulte con su médico).
- Fórmula de leche para bebés que no se haya mezclado correctamente.

La fibra es importante. La fibra ayuda a evitar el estreñimiento ya que forma parte de los alimentos que no podemos digerir y ayuda a ablandar la deposición.

Los expertos recomiendan

Ingerir alimentos con más fibra, beber muchos líquidos y mantenerse activo todos los días (como salir a dar paseos).

Alimentos con fibra para niños y adultos

Granos integrales



- Pan 100% de trigo integral
- Galletas integrales
- Bollitos integrales
- Tortillas de elote

Granos cocidos



- Arroz integral
- Bulgur
- Pasta integral
- Otros granos integrales

Cereales para el desayuno



- Cereal 100% de salvado
- Cereal de trigo molido
- Cereal de trigo integral
- Avena
- Otros cereales integrales

Frijoles y nueces



- Frijoles pintos
- Frijoles negros
- Frijoles blancos
- Frijoles rojos
- Chícharos secos (chícharos partidos)
- Lentejas
- Frijoles de garbanzo
- Mantequilla de maní

Frutas frescas y secas



- | | |
|----------------|------------------|
| Frescas | Secas |
| • Peras | • Ciruelas pasas |
| • Naranjas | • Uvas pasas |
| • Manzanas | • Higos |
| • Frutillas | • Chabacanos |
| • Zarzamoras | • Peras |
| • Frambuesas | • Duraznos |
| • Melón | • Manzanas |

Vegetales



- | | |
|--|---|
| • Zanahorias | • Brócoli |
| • Chícharos | • Coliflor |
| • Papas | • Repollo |
| • Ejotes | • Calabaza de invierno |
| • Elote | • Calabaza de verano |
| • Verduras de hoja cocidas (espinaca u otras verduras de hoja) | • La mayoría del resto de los vegetales |

! Los niños menores de 4 años pueden ahogarse con nueces, cáscaras, frutas secas y vegetales crudos. Cocine los vegetales para lactantes y niños pequeños.

Sugerencias de alimentos y tentempiés para evitar el estreñimiento



Ideas para el desayuno

- Bollitos o cereales de salvado: para niños pequeños, aplaste los copos de cereal de salvado en el tazón hasta hacerlos más pequeños y añada leche unos minutos antes de servirlos.
- Jugo 100% de fruta de ciruela pasa, manzana o pera
- Avena con uvas pasas u otras frutas secas
- Chabacanos frescos, secos o enlatados sin agregados de azúcar

Pruebe Avena casera con frutas*

Ideas para los tentempiés

- Galletas Graham
- Galletas integrales
- Tostadas de salvado con mantequilla de maní
- Frutas y vegetales frescos
- Mezcla de cereales Chex con frutas secas

Ideas para el almuerzo

- Sándwich hecho con pan 100% integral y vegetales, como jitomate o lechuga
- Tortilla integral o de elote con frijoles refritos
- Humus con galletas integrales

Ideas para la cena

Incorpore granos integrales en sus platos principales

- Tacos o quesadillas con tortillas integrales o de elote
- Espagueti con pasta integral

Prepare una gran cantidad de fideos para la cena*

Prepare guarniciones para incluir granos, vegetales y frutas como:

- Vegetales frescos cocidos Pruebe la calabaza, las zanahorias o los ejotes.
- Arroz integral o bulgur
- Ensalada verde o ensalada de frutas

* Eche un vistazo las recetas en la parte trasera.