

LA FIBRA, UNA ALIADA CLAVE PARA EVITAR LA CONSTIPACIÓN FUNCIONAL EN NIÑOS Y BEBÉS.

2 PILARES FUNDAMENTALES

para prevenir y tratar la constipación:



ALIMENTACIÓN,
con un adecuado aporte de fibra
+HIDRATACIÓN



MENORES DE 2 AÑOS

En esta etapa hay momentos en los que es **más probable** que aparezca la constipación:



Si tu bebé empieza a tomar fórmula como un complemento o de manera exclusiva (según el contenido de fibra de la fórmula)



Cuando empieza a comer alimentos sólidos.



Cuando deja los pañales y comienza a controlar esfínteres.

Recomendaciones dietéticas para menores de 2 años



Siempre que sea posible, se recomienda mantener la lactancia materna hasta los 2 años o más.



Si se desea complementar o no es posible, tu pediatra puede recomendar fórmulas con fibras prebióticas, que cuidan la microbiota intestinal (conjunto de microorganismos que viven en el intestino).



A partir de los 6 meses, cuando empiece con sólidos, optá por una alimentación variada y de calidad: frutas, verduras, legumbres y cereales, además de leche materna y/o fórmula.



Tips para evitar la constipación

1

Siempre tratá de darle **verduras de colores diferentes en cada comida**.

2

Agregá **legumbres** (lentejas, porotos, garbanzos) bien cocidas y pisadas.

3

Sumá **frutas todos los días**, primero pisadas y luego en trocitos iun postre ideal!

4

Incluí **grasas de calidad** como aceite o palta.

5

Cuando empieces a darle sólidos, recordá que es clave una **buena hidratación con agua potable**.

6

Y a medida que tu bebé crezca, ajustá las **cantidades y la consistencia** de la comida.



Si tu hijo sufre de constipación,
prestá atención a las indicaciones de tu pediatra.



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS A PARTIR DE LOS 2 AÑOS



“Es un momento clave para tomar nuevas decisiones nutricionales y mantener una alimentación variada y de calidad. La escolarización puede agravar la constipación y modificar las elecciones alimenticias, por ejemplo, con la incorporación de cumpleaños infantiles y comidas fuera de casa.”

Algunas sugerencias:



Evitá alimentos procesados que tengan mucho azúcar o grasas de mala calidad, como galletitas, golosinas y bebidas azucaradas.



La fibra es muy importante para prevenir la constipación. Hay que ir sumándola de a poco y la cantidad depende de la edad y el peso. Consultá siempre con tu pediatra.

¿Cómo sumar más fibra en su alimentación?



Incorporar frutas frescas todos los días (mejor enteras que en jugo)



¡Asegurate de lavarlas bien y, cuando se pueda, que se coman con la cáscara incluida!



En el almuerzo y la cena, **no pueden faltar verduras**. No uses solo papa y zapallo, recordá incluir variedad y colores.



Las **legumbres** como las lentejas, porotos y garbanzos, son infaltables. Son súper nutritivas y aportan mucha fibra.



Los **cereales** como el arroz, la pasta y la quinoa pueden ser una muy buena fuente de fibra si sabés elegirlos. A partir de los 2 años, empezá a darle la versión integral.



Si después de hacer todo esto la constipación continúa, podés preparar una **mezcla casera de fibras**:

- + 50% salvado de trigo
- + 25% salvado de avena
- + 25% semillas de lino trituradas

→ Usar una cucharadita de té y espolvoreala sobre las papillas, el arroz, las legumbres, o incorporala en un licuado o con yogur para darle un extra de fibra.

Tips adicionales



Sumá **alimentos con grasas de calidad**, como aceite de oliva, palta, frutos secos (como almendras, nueces o maní) y semillas como chía, lino o calabaza.



Si tu hijo tiene menos de 5 años, no le des frutos secos enteros, siempre en crema o molidos como pasta de almendras o maní sin azúcar agregada.



Es importante que tome **líquidos**:

→ Lo mejor es el agua. Evitá las gaseosas y los jugos con azúcar. Podés empezar con agua saborizada casera.

→ Los líquidos también pueden venir de frutas, verduras y preparaciones como sopas y compotas.

¿Cómo podemos poner estas recomendaciones en práctica?

Organizá bien las compras y las **comidas** del día. Tratá de respetar los horarios y ofrecé frutas entre comidas.



Sumá muchos **colores al plato** con frutas y verduras.



Ofrecele alimentos que la familia consuma habitualmente para que se acostumbren.



Invitalos a cocinar con vos, especialmente los fines de semana que hay un poco más de tiempo.



Si tu hijo sufre de constipación,
prestá atención a las indicaciones de tu pediatra.