

## 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 los esfínteres.

### Recomendaciones dietéticas para menores de 2 años



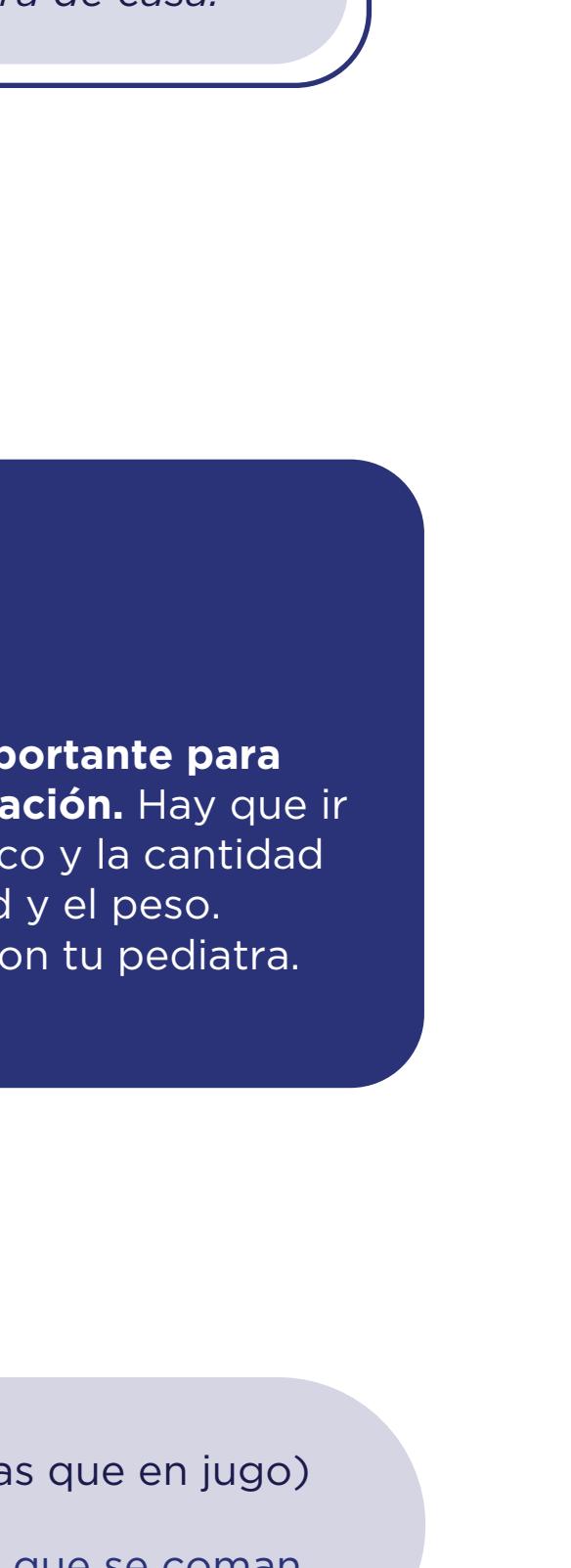
Siempre que sea posible, se recomienda mantener la lactancia materna hasta los 2 años o más.



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, opta 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 un 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.



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

Organizá bien las **compras** y las **comidas** del día.

Tratá de respetar los horarios y ofrecé frutas entre comidas.



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



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



**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.**

Material realizado por la Lic. Guadalupe Benavídez / Nutricionista / MN 2922