Alimentos con contenido alto de fibra:

Productos de grano entero
(trigo, avena, maíz)
- ▲ pan de grano entero
- ▲ galletas saladas de grano entero
- ▲ tortas dulces de grano entero
- ▲ tortillas de maíz
- ▲ palomitas de maíz

Cereales fríos para el desayuno
- ▲ cereal con 100% de salvado
- ▲ cereal de trigo en fibras
- ▲ cereal de trigo inflado

Cereales calientes para el desayuno
- ▲ avena
- ▲ germen de trigo
- ▲ otro cereales de grano entero

Verduras cocidas
- ▲ zanahorias
- ▲ chícharos (guisantes)
- ▲ frijoles cocidos
- ▲ papas
- ▲ ejotes
- ▲ elote (maíz)
- ▲ espinaca y otras verduras de hoja verde cocidas
- ▲ brócoli
- ▲ coliflor
- ▲ repollo (col)
- ▲ calabaza
- ▲ la mayoría de las demás verduras

Granos cocidos
- ▲ arroz integral
- ▲ cebada/barley
- ▲ otros granos enteros

Frutas frescas
- ▲ peras
- ▲ duraznos
- ▲ manzanas
- ▲ fresas
- ▲ higos

Frutas secas
- ▲ ciruelas
- ▲ pasitas
- ▲ higos
- ▲ chabacanos (damascos)
- ▲ peras
- ▲ duraznos
- ▲ manzanas

Productos de frijoles y de nueces
- ▲ frijoles pinto
- ▲ frijoles negros
- ▲ frijoles blancos
- ▲ rojos
- ▲ chícharos secos (partidos)
- ▲ lentejas
- ▲ garbanzos
- ▲ crema de cacahuate

Sugerencias para comidas con contenido alto de fibra:

	Día 1	Día 2
Desayuno	huevos revueltos pan dulces jugo de ciruela leche	avena con pasitas chabacanes (damascos) leche
Bocadillo	galletas "graham" agua	tiritas de pan de trigo entero tostado con crema de cacahuate leche
Almuerzo	sopa de lentejas sandwich de atún de trigo entero leche	caldo de res con verduras quesadillas con tortillas de maíz jugo de naranja
Bocadillo	galletas de grano entero con crema de cacahuate	fruta fresca
Cena	tacos con carne y frijoles zanahorias cocidas ensalada de fruta fresca leche	pollo al horno chícharos (guisantes) arroz ensalada de lechuga leche

Sugerencias para bocadillos con contenido alto de fibra:

- ▲ tortas dulces de grano entero (salvado, avena, maíz)
- ▲ fruta fresca
- ▲ rebanadas de zanahorias cocidas
- ▲ fruta seca sin semillas cocida
- ▲ galletas de avena
- ▲ tiritas de pan de trigo entero tostado
- ▲ galletas con fruta seca tipo Fig Newton
- ▲ cereal de trigo inflado
- ▲ palomitas de maíz

Advertencia: Los niños menores de 4 años se pueden atragantar con alimentos como salchichas, palomitas, nueces, zanahorias crudas, uvas, frijoles de jalea, chicle y caramelos. Evite estas comidas. Corte las salchichas en pedacitos pequeños.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-195 12/2004 Spanish

Adaptado de la Sucursal Suplementaria de Nutrición de WIC del Departamento de Salud de California. Impreso por el Programa WIC del Departamento de Servicios de Salud del Estado de Washington. WIC es un programa que de las mismas oportunidades a todos. Este documento se encuentra disponible a pedido en otros formatos para beneficio de las personas con incapacidades. Para hacer su pedido llame al 1-800-525-0127 (TDD-TTY 1-800-833-6388).

Ayuda para el estreñimiento

Esta es mi meta: _____

_____

_____

¿Está estreñido su niño o niña?

Lo que se debe y no se debe hacer

Consulte a su médico para ver si el problema es estreñimiento y no otra cosa.

No se preocupe si su niño o niña no evacua el intestino todos los días. Si las heces son blandas probablemente su niño o niña no está estreñido. En general el estreñimiento hace que las heces (poop) sean duras y secas y que sean difíciles de pasar.

No le dé a su niño o niña ningún laxante, aceite mineral, supositorios o enemas, a menos que se los haya recetado el médico. Si los usa seguido, puede causar problemas de salud para su niño o niña.

Su médico puede recomendar que:

- déle a su niño o niña alimentos con más fibras. (La fibra es la parte de nuestros alimentos que no podemos digerir. Hace que las heces sean más blandas.)
- déle a su niño o niña más líquidos.
- ayúdele a su niño o niña a ir al baño regularmente.
- ayude a que su niño o niña haga mucho ejercicio.

Existen muchas causas para el estreñimiento. Algunas se pueden relacionar con la dieta, y otras no.

Déle más fibra y líquidos a su niño o niña

Bebés menores de seis meses de edad

Consulte a su médico sobre lo que le preocupa. El médico le dirá lo que debe hacer.

Bebés mayores de seis meses de edad

- Déle a su bebé alimentos con más fibra.
- Déle a su bebé muchos líquidos.
- Ofrézcale a su bebé 2 a 4 onzas (60–120 mililitros) diarias de chabacanos (damascos) o ciruelas licuados o jugo de ciruela seca.
- Ablande una cucharadita de cereal 100% salvado con leche materna o con fórmula y mézclelo con el cereal del bebé.
- En general, las comidas para bebé, las verduras y las frutas preparadas en casa tienen más fibra que los alimentos para bebé envasados.

Niños pequeños

- Ayúdele a su niño o niña a ir al baño regularmente. Dedique un momento tranquilo todos los días para que su niño o niña vaya al baño. La mejor hora puede ser después de una comida.
- Anime a su niño o niña a que use el baño cuando necesite hacerlo. No lo apresure/fuerse.
- Ofrézcale a su niño o niña una variedad de alimentos con mucha fibra. El pan y los cereales de grano entero, las verduras y la fruta fresca son especialmente buenos.
- Para aumentar la fibra puede añadir a los alimentos blandos y a los cereales que come su niño o niña:
  - 1 a 3 cucharadas (15–45 mililitros) diarias de cereal 100% salvado;
    ó
  - 1 a 4 cucharadas (15–60 mililitros) diarias de germen de trigo;
    ó
  - 1 a 2 cucharadas (15–30 mililitros) de fruta seca picada menuda/molida como pasitas, ciruela o manzana seca.

- Déle a su niño o niña mucho líquido, especialmente agua, todos los días.
- El ejercicio a diario es importante. ¡Asegúrese de que su niño o niña juegue activamente todos los días!

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Relief from Constipation**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-195 Spanish