RECOMENDACIONES PARA ESTREÑIMIENTO

ESTREÑIMIENTO



PERFECCIÓN



*HIDRATACION: **AGUA**, mínimo <u>5 vasos</u> con agua en un 1 día, lo ideal, uno al levantarse.

*FRUTA: rica en fibra, favorecer Papaya, mango, uvas, granadilla, Pitaya, manzana roja, naranja, mandarina, fresas, ciruelas. EVITAR O NO TAN FRECUENTE: guayaba, manzana verde, banano, pera, melón. *Consumir la cascara de las frutas si es posible.

*VERDURAS: espinaca, lechuga, tomate, coliflor, lechuga, calabacín, apio.

*GRANOS: lentejas, frijoles, garbanzos.

*PAN: Integral, no pan blanco.

*LACTEOS: yogurt, leche líquida, evitar la leche en polvo y queso (se aconseja, queso bajo en grasa: menos de 5% de grasa saturada)

*Mejorar la ingesta de pasas, linaza, avena, salvado de trigo. Arroz integral. Almendras

*NO paquetes, dulces, golosinas, no arroz blanco, no papas fritas, no frituras, no chocolate, no leche en polvo, evitar alimentos en polvo como coladas.

*Disminuir la ingesta de Zanahoria y Ahuyama.

*Actividad física diaria, mínimo 30 minutos al día

*Reentrenamiento intestinal en los niños que ya controlan los esfínteres: sentar al baño después de cada comida principal: desayuno, almuerzo y cena, así solo salgan gasesitos.

- No colados.
- Dar leche deslactosada.

CAPRIM SUBDIRECCIÓN DE SALUD
SANDRA PATRICIA RODRIGUEZ OSSA
Médico Pediatra - C.C. 29678320

Recibí
6/03/25
Hana Pérez

Powered by CamScanner

Powered by CamScanner