

Consejos para el ESTREÑIMIENTO

Ayuda a tu hijo a que evacúe el intestino con regularidad ofreciéndole en abundancia líquidos, fibra y ejercicio físico cada día.

Dale suficientes **LÍQUIDOS** cada día.



Agua
(de 1 a 4 tazas)

Leche
(hasta 2 tazas)

Jugo
(hasta 2 tazas)

Con más frecuencia

Con menos frecuencia

¿Sigues amamantando? Sigue amamantando tanto como quieras.

Poco a poco añade más **FIBRA.**



Fruta · Verduras · Granos integrales

Hagan **EJERCICIO** juntos.



Los niños necesitan hacer **60 minutos** de ejercicio al día

Podría llevar tiempo hasta que tu hijo logre evacuar el intestino. Aun así, prueba estas sugerencias. Si tu hijo sigue estreñado, comunícate con tu proveedor de atención médica. No le des medicamentos a menos que te lo indique el proveedor de atención médica.



SCAN ME

Escanea el código QR para ver recetas aprobadas por niños y ricas en fibra.



El rincón de los niños

¡La comida es divertida!

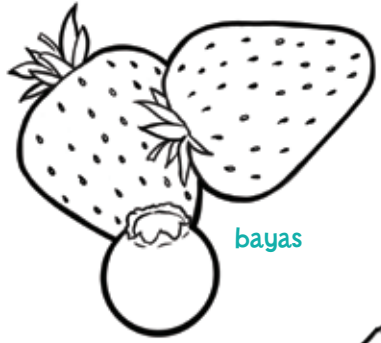
Colorea tus alimentos favoritos.



manzanas



pan y tortillas de trigo integral



bayas



brócoli



zanahorias

¿A qué quieres jugar?

Encierra en un círculo tus juegos favoritos.
¿Con qué quieres jugar?



¿Cómo es tu taza?

Une los puntos para dibujar una taza.
Coloréala para que se parezca a tu taza favorita.

