



Nutrición para el estreñimiento durante los primeros 12 meses de vida

Edad del niño	Alimentos que ofrecer	Alimentos que evitar
Nacimiento–6 meses	<ul style="list-style-type: none"> Leche materna o fórmula infantil 	<ul style="list-style-type: none"> No cambie a una fórmula baja en hierro; consulte a su médico o dietista antes de hacer cualquier cambio en la fórmula
6–8 meses	<ul style="list-style-type: none"> Continúe con la leche materna o con la fórmula infantil Puede comenzar a tomar sorbos de agua de una taza; esto no reemplaza la leche materna o la fórmula infantil 0.5 - 1 onza de jugo sin diluir de ciruela pasa, pera o manzana Frutas y verduras con alto contenido de fibra: albaricoques, ciruelas pasas, duraznos, ciruelas, espinacas, camotes y zanahorias 	<ul style="list-style-type: none"> No le dé cereal en un biberón, a menos que se lo indique su médico de cabecera. Evite grandes cantidades de: <ul style="list-style-type: none"> Cereal bajo en fibra (arroz)
8–12 meses	<ul style="list-style-type: none"> Continúe con la leche materna o con la fórmula infantil Puede ofrecerle 1-2 onzas de jugo de ciruela pasa, pera o manzana sin diluir Agregue purés, como puré de frijoles cocidos; ofrézcale sólidos con alto contenido de fibra 3 veces al día Agregue a la dieta alimentos para comer con los dedos: <ul style="list-style-type: none"> Pan integral tostado, galletas saladas Fideos de trigo integral cocidos, arroz integral cocido Rodajas de frutas suaves sin cáscara (albaricoques, peras) Alimentos sólidos que se disuelven fácilmente, como cereales secos que contengan avena Después de 10 meses, agréguele a la dieta alimentos finamente cortados en cubitos. 	<ul style="list-style-type: none"> Evite grandes cantidades de: <ul style="list-style-type: none"> Granos bajos en fibra (arroz blanco, pan blanco, pasta blanca, hojaldres [puffs]) Jugos de frutas No empiece a darle leche de vaca hasta que el niño cumpla 1 año de edad.

➔ **Localice a un gastroenterólogo pediátrico**

RECORDATORIO IMPORTANTE: Esta información de la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (NASPGHAN) está destinada únicamente a proporcionar información general y no como una base definitiva para el diagnóstico o tratamiento en cualquier caso particular. Es muy importante que consulte a su médico acerca de su condición específica.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Tel.: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 naspghan.org



El apoyo educativo fue proporcionado por
The Allergan Foundation