

Dieta para niños pequeños con estreñimiento

¿ que es el estreñimiento?

El estreñimiento se trata de un cuadro en el que se reducen el número de deposiciones, asociado muchas veces al endurecimiento de las heces, cuya naturaleza subjetiva hace difícil concretar las circunstancias normales del intestino.

• Alimentos aconsejados para el estreñimiento

cereales integrales, avena, pan rico en fibra, arroz integral, pan elaborado con salvado de trigo, legumbres como vainicas, garbanzos y lentejas, frutas y verduras en general,, verduras y hortalizas como coliflor, espinacas, acelgas, lechuga etc. Todos los días y como plato único; tomar yogures naturales o bio porque las bacterias lácticas regulan y mejoran la flora intestinal.

Salvado de trigo se puede tomar en los yogures, junto a los cereales de desayuno,

Frutas sobretodo **naranjas, kiwis y ciruelas** La manzana la pueden comer cruda y con piel, hay que evitarla pelada y rallada, ya que hará el efecto contrario al que queremos.

Alimentos desaconsejados para el estreñimiento

Reducir totalmente el consumo de carbohidratos refinados como pan de molde, pan blanco, bollería pastelería y galletas; Evitar alimentos astringentes como arroz ,zanahorias, purés pasados por el pasapurés que pierden toda su fibra. carnes, y vísceras.

Evite en lo que se pueda el consumo de laxantes que resuelven el problema inmediato, el organismo se habitúa y se hace dependiente.

