



ESTREÑIMIENTO EN NIÑOS: RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-DIETÉTICAS



Una alimentación equilibrada, buenos hábitos y actividad física son clave para prevenir y tratar el estreñimiento.

HÁBITOS SALUDABLES PARA UN INTESTINO FELIZ



HIDRATACIÓN

Ofrecer agua frecuentemente (1,5 L/día aprox. en escolares). Evitar bebidas azucaradas o refrescos.



ALIMENTACIÓN

Tras la desimpacción, reintroducir fibra progresivamente: frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Evitar exceso de lácteos y ultraprocesados.



HÁBITOS INTESTINALES

Sentar al niño en el inodoro 10 min después de las comidas principales, con reposapiés y respaldo recto. **DEBE APOYAR LOS PIES EN EL SUELO.**



EJERCICIO FÍSICO

Actividad diaria (caminar, bicicleta, juegos activos). Evita sedentarismo y favorece la motilidad intestinal.



REFUERZO POSITIVO

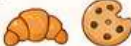
Felicitar y premiar los logros (nunca castigar los fracasos). Utilizar calendario de pegatinas o recompensas.



EVITAR RETENER LAS HECES

Explicar que aguantar puede empeorar el dolor y el problema. Importante apoyo familiar y escolar.

TABLA: ALIMENTACIÓN EN EL ESTREÑIMIENTO INFANTIL

Grupo alimentario	Alimentos recomendados (favorecen el tránsito intestinal)	Alimentos a limitar o evitar (empeoran el estreñimiento)	Comentarios prácticos
 Lácteos	Yogur natural, kéfir, pequeñas cantidades de leche semidesnatada.	Leche entera en exceso, quesos curados, flanes, natillas. 	No más de 2 raciones/día (NO >500 mL). Preferir yogures fermentados.
 Cereales y pan	Pan y cereales integrales (avena, salvado, trigo integral, arroz integral). 	Harinas refinadas, pan blanco, bollería, galletas, cereales azucarados. 	Introducir de forma progresiva tras la desimpacción.
 Frutas	Ciruela, kiwi, pera, naranja, mandarina, uva, manzana con piel, melón, sandía. 	Plátano (verde), manzana rallada, membrillo. 	Ofrecer 2-3 piezas/día, mejor enteras o en compota, no zumos.
 Verduras y hortalizas	Acelga, espinaca, judía verde, calabacín, calabaza, tomate, berenjena, brócoli, alcachofa. 	Patata, zanahoria cocida, arroz blanco, maíz. 	Al menos dos raciones diarias, alternando cocidas y crudas.
 Legumbres	Lentejas, garbanzos, alubias, guisantes. 	—	Ofrecer 2 veces/semana, trituradas si es pequeño.
 Proteínas animales	Pollo, pavo, pescado blanco o azul, huevo. 	Carnes rojas, embutidos, fritos. 	Cocinar a la plancha o al horno. Evitar rebozados.
 Grasas	Aceite de oliva virgen extra, aguacate. 	Mantequilla, margarina, salsas industriales. 	Aceite de oliva crudo en ensaladas y verduras.
 Hidratación	Agua, caldos suaves, infusiones de manzanilla en niños mayores. 	Refrescos, zumos industriales, bebidas energéticas. 	Ofrecer agua con frecuencia aunque no la pida.
 Otros	Frutos secos molidos (en >3 años), pasas, higos secos, miel (solo en >1 año). 	Chocolate, dulces, snacks salados, ultraprocesados. 	Uso moderado. Evitar ultraprocesados.

OTROS CONSEJOS ÚTILES

- ✓ Establecer horarios regulares para las comidas y para ir al baño.
- ✓ Ofrecer porciones pequeñas y variadas.
- ✓ Dar ejemplo: toda la familia con hábitos saludables.
- ✓ La mejora es gradual: paciencia y constancia.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

La fibra y el agua aumentan el volumen y ablandan las heces. La rutina y el ejercicio estimulan el movimiento intestinal.



APERMap

Asociación de Pediatría
Extrahospitalaria y de Atención
Primaria de la Región de Murcia



Más información para familias
en nuestra web