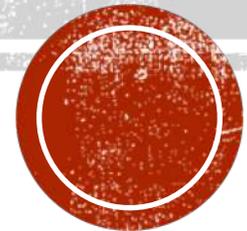


# ¿QUÉ ES EL ESTRENIMIENTO?

**Karen Alarcón Placencia**

**Nutricionista**

**[nutri.karenalarcon@gmail.com](mailto:nutri.karenalarcon@gmail.com)**





# ¿QUÉ ES EL ESTREÑIMIENTO?

- El estreñimiento es un trastorno que se caracteriza por la dificultad o la imposibilidad de hacer deposiciones. Se considera que un niño está estreñado cuando tiene menos de tres movimientos intestinales por semana; cuando tiene problemas para ir a hacer deposiciones como dolor o cuando sus heces son duras, secas y más voluminosas de lo normal.
- En los bebés, el estreñimiento puede ocurrir en la transición de la lactancia materna a fórmula láctea, o también al iniciar la alimentación complementaria. Es más común de lo que se cree, y la razón a esto, es que estamos incorporando alimentos distintos, cuya digestión es diferente a lo que se daba anteriormente.
- En los niños más grandes la causa principal del estreñimiento es una dieta pobre en agua y fibra, y a la vez, rica en grasas y azúcares refinados. El estrés y la ansiedad también pueden influir en este problema.



# ESTREÑIMIENTO EN NIÑOS

- Algunos niños evitan ir al baño, incluso aunque tengan mucha necesidad. Pueden ignorar ese tipo de urgencias porque no quieren utilizar un baño que no es el suyo, interrumpir un juego divertido, o para pedirle a un adulto que necesitan ir al baño.
- Es cada vez más frecuente. Constituye el 3% de las consultas de pediatría general y más del 25% de las consultas a gastroenterólogos. La frecuencia ha ido aumentando debido a los malos hábitos alimentarios de la población y la conducta de la defecación como desagradable, sucia, haciendo que los niños tengan cierta aversión.
- Lo más importante es conseguir que las deposiciones sean fáciles para el niño, que no sienta dolor y que no sea para él la defecación una experiencia traumática e ir inculcando hábitos saludables y rutinas diarias.



Ofrece frutas y verduras todos los días, además de legumbres 2 o más veces por semana. Estos alimentos son ricos en fibra y ayudan a facilitar su digestión.

Ofrece alimentos integrales como pan, pastas, arroz, avena, preparaciones con harina integral, entre otros alimentos también ricos en fibra.

Ofrece la cantidad de agua suficiente a diario. El agua y otros líquidos ayudan a mover las heces fácilmente a lo largo del intestino.

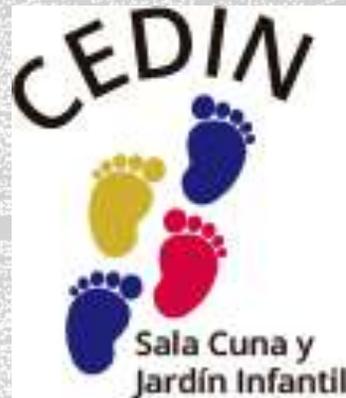
Asegúrese de que su hijo haga suficiente ejercicio. La actividad física activa los movimientos intestinales

Los masajes también son muy estimulantes para ayudar a combatir este problema. Se pueden flexionar las piernas sobre el abdomen haciendo movimientos circulares y masajear con los dedos su guatita estimulando los movimientos del intestino.

Acostumbre a su hijo al hábito de ir al baño. Si su hijo se suele aguantar las ganas de ir al baño, hágale sentarse en el inodoro durante por lo menos 10 minutos aproximadamente a la misma hora todos los días (ideal después de una comida).

## COMO PODEMOS EVITAR EL ESTREÑIMIENTO



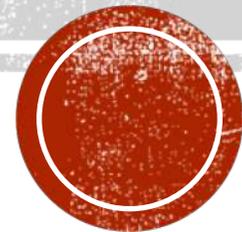


# RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

**Karen Alarcón Placencia**

**Nutricionista**





## GARBANZOS

El garbanzo es muy energético, pero al tener poca grasa, fibra y ser bajo en sodio es un alimento ideal para los niños, ya que alivia el estreñimiento. Al principio es mejor quitarle la piel para evitar excesivo peso para el intestino en la digestión, estando atentos a posibles reacciones alérgicas, que, aunque poco habituales, pueden producirse. Los garbanzos poseen gran cantidad de hidratos de carbono y proteínas. Su contenido en lípidos es mayor que en el resto de legumbres, destacando la presencia de ácidos grasos insaturados, aporta además, una cantidad importante de fibra. En cuanto a vitaminas y minerales, destaca el elevado contenido de folatos, tiamina o vitamina B1, calcio, fósforo, hierro, potasio y magnesio.



## BERENJENA

Las berenjenas son sencillas de introducir en la dieta de los niños, por su textura blanda y sabor que se pueden combinar fácilmente con otros alimentos. Es antioxidante y contiene gran cantidad de fibra. Contiene una elevada cantidad de agua, mientras su porcentaje de hidratos de carbono, proteínas y grasas es muy bajo. Carece de fibra, excepto una pequeña cantidad en la piel y las semillas. El mineral mayoritario es el potasio, además de pequeñas cantidades de calcio, magnesio y fósforo. La berenjena cocida y pelada es muy fácil de digerir, apropiada incluso para quienes presentan trastornos digestivos. La berenjena cruda contiene cierta cantidad de solanina, un alcaloide tóxico que se encuentra en mayor cantidad en los frutos poco maduros, por esto es indispensable consumirla cocida.





# HUMMUS DE GARBANZOS

## INGREDIENTES

- 2 tazas de garbanzos cocidos y secos
- 1 diente de ajo
- $\frac{1}{2}$  cucharada de limón
- 2 cucharadas de aceite de sésamo o de oliva
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de sal
- Perejil (para montaje)

## PREPARACIÓN

Poner en la procesadora todos los ingredientes hasta formar una pasta suave.

Para el montaje rociar un poco de aceite y agregar una hoja de perejil.

Y listo! Puedes acompañarlo con galletas, pan o snaks tipo tortillas.





# DIP DE BERENJENA

## INGREDIENTES

- 1 berenjena grande
- 2 cucharadas de aceite de sésamo o oliva
- 1 diente de ajo pequeño
- ½ cucharadita de comino en polvo
- Jugo de ½ limón

## PREPARACIÓN

Lavar la berenjena, cortarla en cuartos y colocarlos sobre una bandeja aceitada, moverlos un poco para que se impregnen de aceite e introducir el recipiente en el horno precalentado durante 45 minutos a 180°C.

En la mitad del proceso revolver la berenjena, al terminar la cocción, sacarla del horno y enfriar.

En una procesadora, colocar el resto de los ingredientes y procesarlos junto con la berenjena hasta lograr una textura suave y homogénea.

Y A disfrutar! Puedes también acompañarla con galletas, pan o snaks tipo tortillas.





# YOGA EN CASA

**Lorena Rosenberg**  
**Instructora de yoga**



# MINI YOGUIS EN CUARENTENA



El yoga es la ciencia del ser

Una práctica en familia se traduce en una sensación de bienestar en el momento presente al crear relaciones saludables, promoviendo el vínculo parental, la contención emocional y la resiliencia.

El yoga no se trata de aprender a pararnos sobre la cabeza, sino a pararnos firmes sobre nuestros pies, y en el caso de los niños el camino es través del juego y los cantos, debemos recordar siempre que JUGAR es la principal actividad de la infancia y responde a la necesidad de las niñas y niños de mirar, tocar, curiosar, experimentar, inventar, imaginar, aprender, expresar, comunicar, crear, soñar, etc.

Ideas para practicar en casa en los canales de Youtube [Cosmic kids Yoga](#) , uno de sus videos más conocidos es Frozen Yoga en referencia a la película.

Otra alternativa es la cuenta [Smile and Learn](#), tiene videos muy llamativos y didácticos.



## **Trikonasana o Triángulo**

1. Nos ubicamos de pie y damos un paso largo con la pierna derecha hacia el lado
2. Rotamos el pie derecho para que los dedos apunten hacia el lado mientras el izquierdo mira hacia el frente.
3. Abrimos los brazos en cruz y nos inclinamos lateralmente hacia la derecha (bajamos tanto como podamos) la cabeza mira siempre hacia arriba.

**Beneficios**

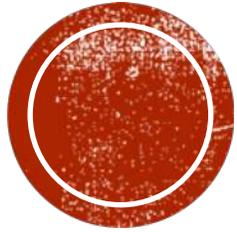
Da flexibilidad, tonifica, fortalece.



# POSTURA

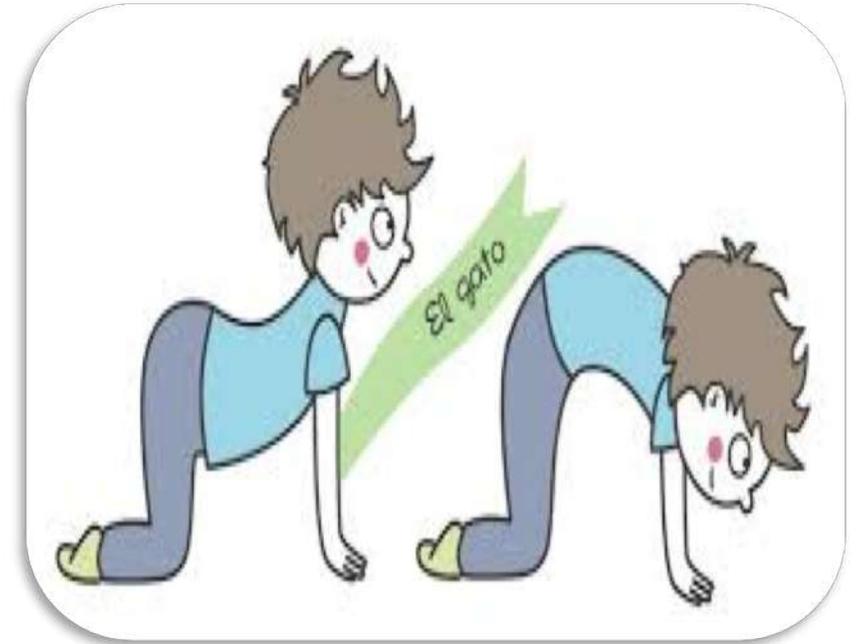
## Marjaryasana o Gato

1. Empieza sobre las manos y rodillas. La posición inicial también para hacer la postura del gato se conoce también como la postura de la mesa.
2. Extiende los dedos
3. Conecta con la respiración
4. Lleva la barbilla hacia tu pecho y redondea la espalda.



### Beneficios

Reduce el nivel de estrés, fortalece órganos internos del abdomen, tonifica músculos de la muñeca y del antebrazo, mejora flexibilidad de la espalda.



# POSTURA

# SECUENCIA CORTA PARA ESPACIOS PEQUEÑOS



1. Mariposa.



2. 360- Torsión del Búho, imitamos el sonido del búho, tomando los codos por detrás de la espalda.



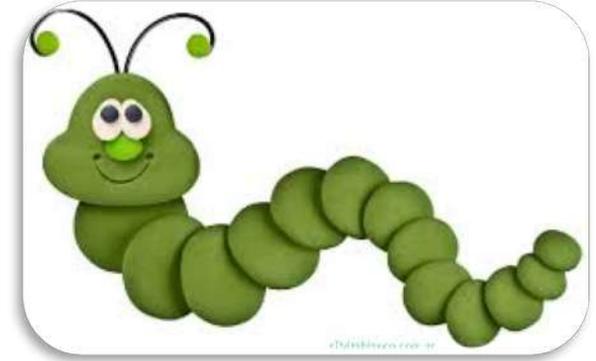
3. Arco.



4. Postura del niño.



# ¡VIVAN LOS MASAJES!



Esta vez para relajarnos nos haremos un rico masaje familiar

Tocarse unos a otros es una necesidad vital. La piel es nuestro órgano de los sentidos más importante.

Entonces practicaremos este masaje muy sencillo en pareja que se llama LOS 5 GUSANITOS

- Pasen los dedos por la espalda de papá o mamá, como si fueran gusanitos muy traviesos que corren a toda velocidad, de arriba hacia abajo y después de abajo hacia arriba, sube y baja. Y vuelve a empezar varias veces.

Luego intercambia los papeles.

¿Qué sintieron cuando se dieron este entretenido masaje?

Acompañamos de hermosa música <https://www.youtube.com/watch?v=9nqOnnkf2fQ>

