

Estreñimiento en niños pequeños



El estreñimiento es una condición que se caracteriza por la **reducción de la defecación en promedio 2 veces o menos por semana**, o bien, si las evacuaciones de heces fecales son dolorosas, duras e incompletas.



Es **muy común en bebés y niños pequeños** y puede deberse a factores como:

Al ingresar a la escuela



Cuando el niño aprende a ir al baño y deja el pañal

La introducción de alimentos diferentes a la leche materna



Por deshidratación



Se recomienda que los padres acompañen al niño al baño para brindar apoyo, prepararle bocadillos a base de verduras y frutas para **incrementar el aporte de fibra dietética**, mantenerse activo y el consumo de probióticos como el *Lactobacillus casei* Shirota lo que favorece el tránsito intestinal .

Nuevo sabor

