

# TIPS TO PREVENT CONSTIPATION

## ARE YOU OR YOUR CHILD CONSTIPATED?

Some people do not have a bowel movement each day. If the stool is soft, you are probably not constipated. Constipation is a dry, hard stool that is difficult to pass. Avoid using laxatives, mineral oil, suppositories or enemas unless prescribed by a doctor. Check with your doctor to make sure the problem is constipation, and not something else.

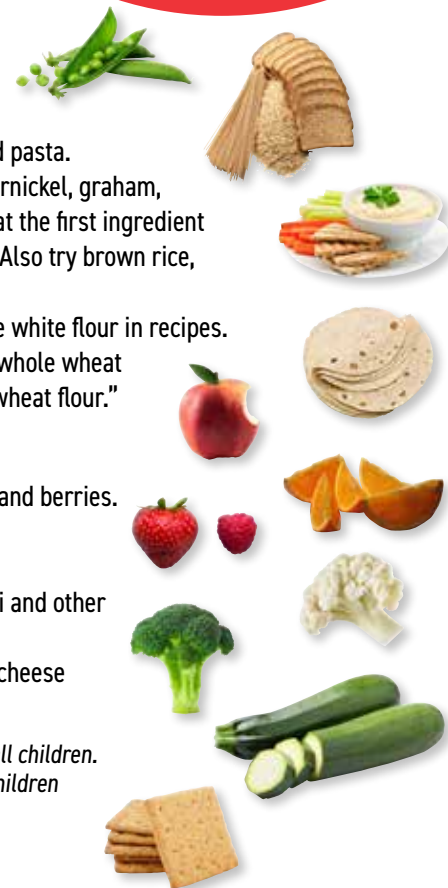
## To Prevent Constipation:

- Get moving! Physical activity is essential for regular bowel movements and will help improve the symptoms of constipation.
- Adults should drink six to eight (8 oz.) cups of fluids a day and children 5-6 (8 oz.) cups per day. (Examples: water, 100% juice and low fat milk).  
**Hint:** Excessive dairy intake can contribute to constipation so limit milk to 2-2 ½ cups for young children (age 2-8) and 3 cups for older children and adults.
- Allow enough time to use the toilet. Eating and drinking often stimulates bowel movements. After meals may be a good time.
- Increase the amount of fiber in the diet slowly.



## To Increase Fiber:

- Eat more fresh fruits and vegetables.
- Eat beans, peas or lentils more often, at least once or twice a week.
- Use whole grain bread, crackers, cereals and pasta. (Examples include: whole wheat, rye, pumpernickel, graham, oatmeal and bran, but be sure look to see that the first ingredient on the ingredient list does say whole grain). Also try brown rice, quinoa or corn, and whole wheat tortillas.
- Substitute whole wheat flour for ¼ to ½ of the white flour in recipes.
- Read bread labels carefully. Look for “100% whole wheat flour” instead of “enriched wheat flour” or “wheat flour.”



## High Fiber Snack Ideas\*:

- Apples and pears with skin, orange sections and berries.
- Bran, oatmeal, corn and whole grain bread.
- Toasted strips of whole grain bread.
- Carrots, celery, broccoli, cauliflower, zucchini and other raw vegetables.
- Graham, rye and whole wheat crackers with cheese or peanut butter.

*\*Cut fruits and vegetables into small pieces for small children. Popcorn and nuts are not recommended for small children because of the danger of choking.*

## FOR MORE INFORMATION

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 515-281-6650 or visit [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com) or <http://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply>.

This institution is an equal opportunity provider.



# CONSEJOS PARA PREVENIR EL ESTREÑIMIENTO

## ¿ESTÁ USTED O SU HIJO ESTREÑIDO?

Algunas personas no tienen una evacuación intestinal cada día. Si las heces son blandas, probable no está estreñido. El estreñimiento es un excremento seco y duro que es difícil de pasar. Evite el uso de laxantes, aceite mineral, supositorios o enemas a menos que sean prescritos por un médico. Consulte con su médico para asegurarse de que el problema es el estreñimiento y no otra cosa.

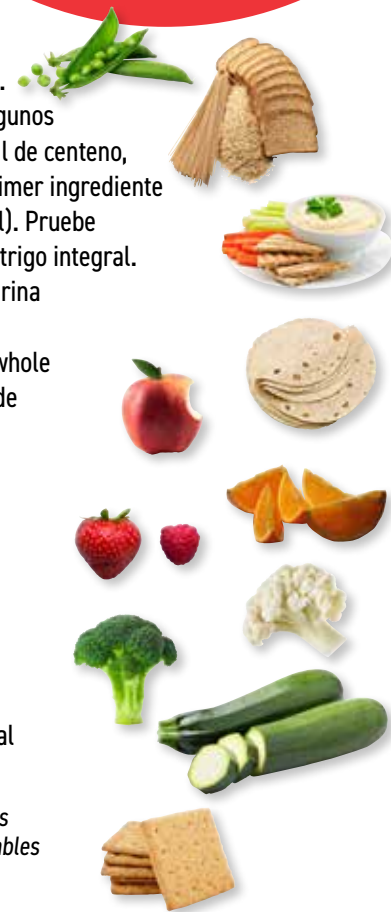
### Para prevenir el estreñimiento:

- ¡Póngase en movimiento! La actividad física es esencial para los movimientos intestinales regulares y ayudará a mejorar los síntomas del estreñimiento.
- Los adultos deben beber de seis a ocho tazas (0.2 litros / 8 onzas) de líquidos por día y los niños de 5 a 6 tazas (0.2 litros / 8 onzas) por día. (Algunos ejemplos: agua, jugo 100% y leche baja en grasa). Sugerencia: el consumo de lácteos en exceso puede contribuir al estreñimiento así que limite la leche a 2-2 ½ tazas para los niños pequeños (2-8 años de edad) y 3 tazas para niños mayores y adultos.
- Reserve el tiempo necesario para ir al baño. Comer y beber a menudo estimula los movimientos intestinales. Después de las comidas puede ser un buen momento.
- Aumente la cantidad de fibra en la dieta lentamente.



### Para aumentar la fibra:

- Coma más frutas y verduras frescas.
- Coma frijoles, guisantes o lentejas con más frecuencia, por lo menos una o dos veces a la semana.
- Utilice pan, galletas, cereales y pastas integrales. (Algunos ejemplos incluyen: trigo integral, centeno, pan integral de centeno, graham, avena y salvado pero asegúrese de que el primer ingrediente en la lista de ingredientes dice "whole grain" (integral). Pruebe también el arroz integral, quinoa o maíz y tortillas de trigo integral.
- Use harina de trigo integral en lugar de ¼ a ½ de la harina blanca en las recetas.
- Lea las etiquetas de pan con cuidado. Busque "100% whole wheat flour" (harina 100% de trigo integral) en lugar de "enriched wheat flour" (harina de trigo enriquecida) o "wheat flour" (harina de trigo).



### Ideas para meriendas con alto contenido de fibra\*:

- Manzanas y peras con piel, gajos de naranja y bayas.
- Pan de salvado, avena, maíz e integral.
- Tiras tostadas de pan integral.
- Zanahorias, apio, brócoli, coliflor, calabacín y otras verduras crudas.
- Galletas saladas graham, de centeno y de trigo integral con queso o mantequilla de maní.

*\*Corte las frutas y verduras en trozos pequeños para los niños pequeños. Las palomitas de maíz y nueces no son recomendables para los niños pequeños debido al peligro de asfixia.*

## PARA MÁS INFORMACIÓN

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame 515-281-6650 o visite [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com) o <http://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply>.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**IOWA**  
**wic**

