

¿Cómo hacer que la popó de tu hijo sea la de un CAMPEÓN?

La buena digestión es importante para el crecimiento y desarrollo de tu hijo. El indicador más visible de la salud digestiva de tu hijo son... ¡sus heces! Así es como puedes ayudar a tu hijo a lograr unas buenas popós.



CÓMO IDENTIFICAR HECES BUENAS Y MALAS

BUENOS COLORES



MALOS COLORES



Estos **colores** pueden indicar signos de sangrado o problemas de digestión en tu hijo, por lo que se debe consultar a un pediatra de inmediato¹.

FORMAS FÁCILES DE DEFECAR



FORMAS NO ADECUADAS



Estas **formas** indican signos de deshidratación, fibra insuficiente, una dieta inadecuada y/o estrés². Es indispensable que consultes al médico si tu pequeño presenta este tipo de heces.

CONSEJOS PARA CONSEGUIR ¡HECES DE CAMPEÓN!



Además de asegurar que tu hijo tenga una ingesta de líquidos y fibra correctos, así como la cantidad de actividad física adecuada, puedes seguir estos consejos para lograr unas buenas popós:

1. Fomenta el consumo de alimentos e ingredientes naturales enteros y evita los alimentos con conservadores.
2. Elige alimentos de origen confiable que sean reconocidos por ser productos de alta calidad.
3. Cuanto menos se procese la comida, mejor, ya que se retendrán más nutrientes.

