

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN ESTREÑIMIENTO

Se define como estreñimiento a la evacuación intestinal (defecar) con una frecuencia menor de 3 veces a la semana. Las heces pueden ser duras y secas, y en ocasiones producir molestias al ser expulsadas.

Si ha tenido un cambio en su hábito intestinal consulte con su médico antes de seguir estos consejos.

Para prevenir el estreñimiento puede tomar una serie de medidas:

- Aumentar el consumo de fibra.
- Evitar los alimentos sin fibra como queso, patatas fritas, alimentos refinados (bollería industrial, puré instantáneo, etc)
- Beber más líquido. Aumente al menos 4 vasos más de agua al día.
- Hacer ejercicio de forma habitual y constante.
- No contener el impulso de defecar.

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

- Verduras: Alcachofas, espárragos verdes, guisantes, espinacas, maíz, acelgas.
- Frutas (preferiblemente con piel): Pera, ciruela, naranjas, manzana, nísperos, guayaba.
- Legumbres: Todas
- Féculas: Pan integral, arroz y pasta integral, harina integral, avena, salvado de trigo, cereales de desayuno ricos en fibra, palomitas de maíz.
- Frutos secos.
- Semillas de lino.
- Suplementos ricos en fibra. Consulte siempre con su médico.

Alimentos que hay que evitar:

Quesos, bebidas alcohólicas, chocolate, plátano muy maduro, bebidas con cafeína, alimentos muy azucarados.

¿Cómo aumentar la ingesta de fibra?

- Consuma 2 tazas de fruta y 2 ^{1/2} de verduras cada día.
- Reemplace el pan blanco por pan integral.
- Coma legumbres 2 veces por semana.
- Agregue una cucharada de salvado de trigo, semillas de lino o avena integral al yogur, fruta, batidos u otros alimentos.
- Elabore nuevas recetas que incluyan arroz o pasta integral.
- Compre alimentos que contengan al menos 5g de fibra por ración.

ANTES DE CAMBIAR SU DIETA RECUERDE:

- Al introducir fibra en su dieta puede experimentar molestias abdominales como hinchazón, gases o cólicos. Para evitar esto deberá introducir los alimentos paulatinamente.
- Asegúrese de aumentar la ingesta de líquidos, esto ayudará a que tolere mejor la fibra, y que ésta sea más eficaz.
- Para disminuir las molestias que producen las legumbres siga este consejo: Póngalas a hervir unos 3 minutos en abundante agua, tápelas y déjelas en remojo durante toda la noche, enjuague con abundante agua y cocine a fuego lento.