



MANEJO NUTRICIONAL DEL ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento hace referencia a la disminución en la frecuencia normal de la evacuación intestinal, se acompaña de la eliminación con dificultad o incompleta de las heces que son excesivamente secas o duras.

- Tome abundantes líquidos: De 1 ½ a 2 litros al día.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra insoluble: verduras, frutas sin pelar, leguminosas, panes y cereales integrales como salvado y avena o semillas como la linaza o chía.
- Se recomienda el consumo de kiwi, naranja, ciruelas pasas, papaya, frambuesas, fresas, guayaba y aceite de olivo.
- Regularizar el hábito intestinal, intentando mantener un horario fijo todos los días para evacuar.
- Aumentar la movilidad y la actividad física especialmente por la mañana y después de las comidas para potenciar una mayor motilidad intestinal (paseos después de comer).
- Puede utilizar salvado de trigo añadiéndolo a los cereales del desayuno, a las sopas o algunos guisos de leguminosas.
- Para evitar el estreñimiento se requiere el balance entre el consumo de fibra soluble e insoluble.

Alimentos ricos en fibra *soluble*


Propiedad de retener agua generando ralentizar el vaciamiento gástrico, control de glucosa y lípidos en sangre, así como efecto prebiótico.

- 🌿 Papa
- 🌿 Plátano
- 🌿 Cebolla, ajo, algas
- 🌿 Cebada
- 🌿 Semilla de lino, chía
- 🌿 Avena

Alimentos ricos en fibra *insoluble*

Actúa principalmente en el intestino grueso aumentando el peso y volumen de las heces.

- 🌿 Verduras frescas de hoja verde
- 🌿 Frutas con piel
- 🌿 Frutas cítricas
- 🌿 Cereales integrales y sus derivados
- 🌿 Leguminosas
- 🌿 Hortalizas



Consulte con su médico en caso de requerir el uso de medicamentos/laxantes para aliviar el estreñimiento