



Guía Higienico-Dietética para el Estreñimiento

Recuerde que lo ideal para evitar el Estreñimiento, consiste en mejorar la calidad de los alimentos, crear un hábito de evacuación, así como hidratar y reblandecer las heces para acelerar su tránsito en el colon y obtener evacuaciones suaves, sin dolor y con una frecuencia adecuada.

- 1.- Consuma alimentos con elevado contenido de fibra natural (frutas con cáscara).
- 2.- Elija un horario para evacuar, que le permita crear un hábito de defecación.
- 3.- Tome de 2 a 3 litros de agua diariamente.
- 4.- Incremente la actividad física con ejercicios aeróbicos, de preferencia caminar, nadar o correr.
- 5.- Cuando sienta el deseo de evacuar, no lo posponga.

Sugerimos el siguiente menú, para corregir el Estreñimiento.

Desayuno

Cereal de fibra, frutas con cáscara y/o frutas con gajos, pan integral, 2 raciones líquidas (1 litro de agua).

Comida

Sopa de verduras, ensaladas con legumbres y verduras, cualquier carne pollo ó pescado, frutas frescas o cocidas, con cáscara o gajos, 2 a 3 raciones líquidas.

Cena

Cereal, ensalada de verduras, fruta y sandwich con pan integral, 1 ración líquida

*Cada ración de líquido es de 1/2 litro de agua.

Los alimentos con mayor fibra son:

Frutas

Papaya, ciruela ó ciruela pasa, uvas, manzana, pera y duraznos (con cáscara); naranja y toronja (con gajos); piña, platano.

Legumbres

Chícharos , alubias, habas, habichuelas, cacahuates, almendras.

Verduras

Zanahoria, brócoli, calabazas, chayote, maíz, nopal.

Vegetales de Hojas Verdes

Alcachofas, espárragos, espinacas, acelgas, verdolagas

Salvado, Avena y/o Granola