

ESTREÑIMIENTO RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Se define estreñimiento cuando existe una frecuencia de deposición menor de 3 veces a la semana, coincidiendo con presencia de heces duras, de escasa cantidad y más secas o un incremento en los esfuerzos para la defecación.

En general, cuando el estreñimiento dura más de tres meses, hablamos de estreñimiento crónico «habitual» o «mantenido», es decir, que se padece continuamente. Cuando el problema es puntual, generalmente agudo, hablamos de «estreñimiento ocasional». Hablamos de estreñimiento secundario cuando existe una causa evidenciable como toma crónica de ciertos fármacos, enfermedades generales, vida sedentaria o enfermedades del aparato digestivo. zos para la deposición.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Se aconseja un consumo habitual de 25 a 38 g / día de fibra de diferentes fuentes. De forma general, la fibra consumida debe tener una proporción de 3:1 entre fibra insoluble y fibra soluble: • La fibra insoluble, poco fermentable, es la que aumenta en mayor grado la masa fecal debido a los restos de fibra no digeridos. Beneficios de la fibra insoluble: o Aumenta la velocidad del tránsito intestinal. o Aumenta el volumen de las heces. La fibra insoluble se encuentra principalmente en la cubierta externa de los granos de cereal, conocida como salvado; por ello la encontraremos en el salvado de trigo, los cereales integrales, leguminosas y frutos secos, frutas (con piel) entre otros. • La fibra soluble, y en general fermentable, favorece el crecimiento de las bacterias beneficiosas de nuestro intestino (efecto "prebiótico") y la retención de agua.

-Para aumentar el contenido de fibra en su alimentación: o Sustituya los cereales refinados por cereales integrales: pan integral, salvado de trigo / avena, arroz integral, maíz dulce, centeno, avena, quinoa, galletas o tostadas integrales. o Tome 3-4 raciones de legumbres por semana: garbanzos, lentejas, alubias secas, habas, guisantes, soja. Es preferible tomarlas cocidas y enteras, con su piel y se pueden combinar con verduras y/o con arroz integral. o Tome al menos 5 raciones de frutas y verduras cada día: ■ Frutas (preferentemente enteras en lugar de zumos): kiwi, pera, ciruelas, fresas, naranja, granada, ciruela, frambuesas, moras, etc. crudas y con piel ■ Frutas secas: ciruelas, dátiles, pasas, etc. ■ Verduras: alcachofas, acelga, espinacas, espárragos, puerros, alubias verdes, berza, brócoli, coliflor, lechuga, escarola, setas, champiñones, pimiento verde, cebolla, remolacha, zanahoria, etc. o Incluya en su alimentación frutos secos (almendras, cacahuetes, nueces, etc.) y semillas (lino, chía, sésamo). -El consumo de más de 50 g / día de

- Es muy conveniente realizar paseos o algún tipo de actividad física de intensidad moderada (paseo, natación, elíptica / bicicleta, remo, pilates, hipopresivos) todos los días, al menos durante 30 minutos.
- No posponga el momento de ir al baño cuando tenga ganas. Intente crear un hábito horario yendo al baño todos los días a la misma hora (por ejemplo, después de desayunar), aunque no sienta la necesidad.
- En pacientes con lesiones obstructivas del tubo digestivo, impactación fecal o megacolon está contraindicado aumentar el aporte de fibra de la dieta.
- No utilice laxantes ni otros fármacos sin consultarlo previamente con su médico.

VERDURAS	FRUTAS	CEREALES	FRUTOS Y FRUTAS SECOS	LEGUMBRES	SEMILLAS
Algas kombu desecadas	58,7 Manzana	12 Salvado de maiz	85 Higos secos	18,5 Alubias	25,4 Chia
Algas wakame desecadas	47,1 Plátano	10,2 Salvado de trigo	44 Ciruelas secas	16,1 Habas secas	198 Lino dorado
Algas nori desecadas	44,4 Frambuesa	7,4 Salvado de avena	15 Almendra	14,3 Guisante sec	16,7 Sésamo
Espinacas	6,3 Nispero	7 Cereales trigo	10,3 Avellana	10 Soja seca	16
Acelga	5,6 Mora	6 Espelta	10,7 Dátiles	8,7 Garbanzos	15
Guisantes	5,2 Membrillo	6,4 Muesli	10 Cacahuetes	8,1 Lentejas	12
Habas	4,2 Mango	2,9 Copos de avena	10 Uvas pasas	6,8	
Alcachofas	4 Higos	2,5 Pan integral	8,5 Castañas	6,8	
Coles y repollo	3,3 Pera	2,3 Pasta integral	7 Pistacho	6,5	
Remolacha	3,1 Fresa	2,2 Quinoa	7 Nueces	5	
Brócoli	3 Albaricoque	2,1 Pan blanco	3 Pipas girasol	2,7	
Puerro	3 Ciruela	2,1 Arroz integral	2,8		
Judía verde	2,9 Naranja	2			OTROS
Nabo	2,8 Mandarina				Chocolate negro
Zanahoria cruda	2,6 Chirimoya	2			12,1
Escarol	2,6 Kiwi	1,9			
Boniato y batata	2,5 Caqui	1,6			
Champiñón y seta	2,5 Melocotón	1,4			
Patata cruda	2,5 Piña	1,2			
Coliflor	2,1 Melón	1			
Cebolla	2				
Espárragos	1,7				
Lechuga	1,5				
Tomate crudo	1,2				

Saber más: • <https://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/2016/03/guia-estrenimiento-para-web2>