

Consejos para evitar el estreñimiento

Tome todos los días verduras (preferentemente crudas), fruta con piel (si es posible), hortalizas y pan integral. Esta alimentación es rica en fibra y ayuda a retener agua, con lo que las heces son más fluidas.

Beba abundantes líquidos, al menos 1,5 litros (8 vasos) al día. Los líquidos pueden incluir agua, zumos, sopa, té y otras bebidas.

Coma despacio y mastique bien los alimentos. Procure comer a horas regulares.

Eduque al intestino: no reprima nunca la necesidad de evacuación, vaya al servicio cuando sienta ganas. Habitúese a ir al servicio a la misma hora, procurando ir con tiempo suficiente y sin prisas. Algunas personas se benefician de ir después de una comida.

Evite los esfuerzos excesivos en la evacuación. El intestino ya se encarga, por sí mismo, de este trabajo.

Haga ejercicio físico diariamente. Tómese tiempo para andar, ir en bicicleta, hacer gimnasia.

Lo más importante en el tratamiento del estreñimiento es comer con suficiente fibra y tomar bastantes líquidos. También aumentar la cantidad de ejercicio que hace durante el día.

Coma bastante fibra. Dos a 4 porciones de frutas y 3 a 5 porciones de verduras al día.

Añada más fibra a su dieta comiendo cereales integrales. Si añade fibra a su dieta, empiece lentamente y aumente la cantidad gradualmente, esto le ayudará a reducir los gases y el hinchazón abdominal.

Alimentos ricos en fibra

- Verduras (crudas o cocinadas).
- Legumbres como garbanzos, lentejas, alubias, habas...
- Frutas frescas (mejor con piel).
- Frutas secas como las ciruelas pasas, melocotones y higos.
- Cereales para el desayuno integrales
- Pan de trigo, centeno u otros cereales integrales.
- Harinas de centeno y de trigo integrales.
- Salvado de trigo.