

ESTREÑIMIENTO

1.-MEDIDAS HIGIENICAS

- Posición adecuada de defecar (no utilizar WC muy altos, intentando acercarse lo más posible a la posición natural, genupectoral).
- No esperar nunca ante una necesidad de defecar.
- Sentarse en el inodoro antes de pasar una hora después del desayuno, estando allí diez minutos. Todos los días.
- Ejercicio regular, moderado: monte, paseo, marcha, etc. A veces interesa fortalecer la musculatura abdominal, mediante ejercicios apropiados.

2.- DIETA

- Tomar dos vasos de agua ó zumo al levantarse de la cama y 8 vasos de líquidos durante el día.
- Desayuno abundante (cereales, zumos, frutas frescas y pasas).
- Tomar alimentos ricos en celulosa y residuos: verduras, frutas, hortalizas, compotas, etc.
- Evitar el café, tabaco, té, picantes y cualquier otro tipo de excitantes.
- Sustituir el pan blanco por pan integral.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN ESTREÑIMIENTO

ES NECESARIO:

> Aumentar la fibra de la dieta: **con alimentos y/o suplementos.**

ALIMENTOS:

- Vegetales: todos, naturales o hervidos, en comida y en cena, en raciones abundantes de > 250 g.
- Frutas frescas: todas, 4 piezas grandes /día de 200 g c/u preferiblemente con piel. » Frutas desecadas y/o frutos secos, 30 g/día: higos, dátiles, etc, piñones, almendras, etc.
- « Féculas: panes integrales con semillas a la vista de lino, centeno o mezclas, etc; pastas italianas integrales, galletas con fibras, etc.

SUPLEMENTOS:

Elegir un tipo de fibra: **cereales integrales, fibra en cascarilla, en granulado, en comprimidos, etc. Acompañelos con abundante agua, leche o zumos para mayor efectividad.**

- > **Aumentar la ingesta de líquidos:** agua 10-12 vasos/día; zumos o batidos de fruta sin colar; caldos infusiones de hierbas (excepto laxantes).
- > **Consumir aceite suficiente:** 50-60 g /día = 5-6 cdas soperas.
- > **Consumir, azúcar,** mermeladas, miel: 40 g/día = 4 cdas soperas.
- > **Eliminar** todos los quesos, yogures; manzana, plátano maduro, arroz, zanahoria, té.
- > **Regularizar** sus hábitos y horario de deposiciones.

¿CÓMO DISTRIBUIR LOS ALIMENTOS?

PRIMERA TOMA EN AYUNAS:

1 vaso de agua fresca + zumo de limón + 1 kiwi, y **3-4 minutos después,** beber un líquido caliente: café con leche o infusión.

Desayuno:

Leche, café, azúcar 200 ce
Cereales integrales (2 cdas sop) 20 g

Merienda:

Batido de frutas: melón, pera, naranja,
Pan de lino, tomate, aceite 1 rodaja

Media mañana:

Pan de lino, tomate, aceite 1 rodaja
Jamón 50 g
Cortado, azúcar

Agua: > 4 vasos durante la tarde

Cena:

Vegetales: acelgas salteadas con piñones.
Féculas: patata hervida.
Pescado: Sepia plancha con tomates.
Postre: higos y dátiles. 30 g
Aceite: (3 cdas, sop.) 30 g
Pan de lino: 1 rodaja
Bebida: agua 400 ce

Comida:

Vegetales: endibias, maíz, hilos de alfalfa.
Féculas: espaguetts integrales con pesto.
Carnes: ternera asada.
Postre: ciruelas 200 g
Aceite: (3 cdas, sop.) 30 g
Pan de lino: 1 rodaja
Bebida: agua. 400 ce

Raciones: 200 g/cc = 1 vaso de agua
150g/cc = 3/4 vaso de agua.
10 g/cc = 1 cda sopera.
5 g/cc = 1 edita caf. leche

N I M I