

Recomendaciones para evitar el estreñimiento

Servicio de Endocrinología y Nutrición

RECOMENDACIONES GENERALES

- Para aumentar el aporte de fibra de la dieta se recomienda:
 - Consumir 2-3 piezas de fruta fresca al día, preferiblemente con piel.
 - Consumir 2 raciones de verdura al día, preferiblemente 1 cruda i 1 cocida.
 - Consumir legumbre 2 veces a la semana.
- Es aconsejable introducir los cereales integrales: pasta, cereales de desayuno, pan, biscotes, etc.
- Es recomendable tomar un vaso de agua caliente o tibia en ayunas y hacer un masaje en la zona abdominal.
- Hacer ejercicio físico diariamente (por ejemplo: caminar durante 30-40 minutos al día).
- Beber como mínimo 1 litro y medio de agua al día.
- Se recomienda tomar yogures descremados con bífidus, como mínimo 1 al día y en la misma franja horaria.

ALIMENTOS CON GRAN CONTENIDO DE FIBRA

- Productos integrales.
- Frutas con piel: ciruela, melocotón, pera, etc.
- Frutas sin piel: cítricos, kiwi, piña natural, granada, fresas, etc.
- Verduras cocidas: alcachofa, espárragos, espinacas, acelgas, etc.
- Verduras crudas: ensalada, escarola, tomate, zanahoria, pepino con piel, etc.

