



RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento puede estar causado por el tratamiento que recibe, por la limitación de la actividad física, por la disminución de la cantidad de comida y bebida, o porque en su dieta falta fibra.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Beba agua y líquidos abundantes (más de dos litros). Para aumentar el movimiento intestinal se puede tomar en ayunas un vaso de agua tibia o, café o, zumo de naranja, kiwi, ciruelas y su jugo.
- Cree un hábito intestinal disponiendo de un horario fijo para ir al baño. No retrase el momento de la necesidad de ir al WC.
- Hacer ejercicio regular ayuda a la evacuación, caminar simplemente puede ayudarle.
- Cocine preferentemente al vapor, al horno o a la plancha.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Cereales para desayuno enriquecidos con fibra, galletas integrales, salvado, avena.
- Legumbres como garbanzos, alubias, lentejas, habas.
- Verduras como coles de bruselas, guisantes, espinacas, acelgas, habas tiernas, judías verdes, remolacha, champiñones, cebolla, lechuga, coliflor, tomates, espárragos, calabacín, pimiento verde, alcachofas.
- Preferentemente carnes magras (conejo, pavo, pollo, ternera), pescado azul y blanco.
- Frutas (preferentemente frescas y si es posible sin pelar, lavándolas previamente): uvas, Kiwi, higos, plátanos, manzanas, peras, zumo de tomate, fresas, cerezas, naranjas, mandarinas, albaricoques, membrillo, nísperos, coco, ciruelas.
- Frutos secos como nueces, cacahuetes, higos, ciruelas, almendras, avellanas, castañas, dátiles, pasas.
- Pan integral, pan de molde integral, pan de centeno y otros productos elaborados a base de cereales, granos integrales o harina con fibra.
- Utilizar aceite de oliva virgen (preferentemente) para cocinar y para aliñar.
- Puede utilizar hierbas aromáticas como hinojo, comino y anís verde.

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON ESTREÑIMIENTO



ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR

- ☒ Condimentos fuertes y picantes como la guindilla y la pimienta.
- ☒ Alimentos ricos en tanino como el membrillo, té, vino tinto y la manzana.
- ☒ No pele las frutas cuya piel pueda comer, no triture los alimentos ricos en fibras excepto si tiene problemas en la boca que le impida tomarlos enteros, en cuyo caso puede aplastarlos, evitando pasarlos por el pasapurés o por el chino.
- ☒ No utilice laxantes sin indicación del médico.