



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON ESTREÑIMIENTO

INTRODUCCIÓN

Hablamos de Estreñimiento cuando están presentes, de forma mantenida en el tiempo:

- Una frecuencia de defecación menor de tres veces a la semana
- Emisión de heces muy duras
- Molestias excesivas al defecar o sensación de vaciamiento incompleto, entre otros.

El sedentarismo, el estrés y la ansiedad, los malos hábitos alimentarios y la ingesta insuficiente de líquidos, así como el no prestar atención a las ganas de defecar, o dedicarle un tiempo insuficiente, son factores que pueden causar o agravar este trastorno.

OBJETIVOS

1. Reducir el tiempo de tránsito intestinal, consiguiendo así un patrón de defecación normal.
2. Aumentar el volumen de las heces y disminuir su consistencia.
3. Prevenir complicaciones asociadas al estreñimiento (hemorroides, fisuras).

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Incremente de forma gradual el contenido en fibra de la dieta
- Mantenga una adecuada hidratación (beba suficientes líquidos)
- Realice ejercicio físico de forma regular
- Cuando sienta ganas de defecar, procure acudir al baño. Tómese el tiempo necesario y mantenga un horario regular, un buen momento es después del desayuno.

RECOMENDACIONES

- Beba suficientes líquidos, al menos 2 - 2,5 litros al día (si no existe ninguna contraindicación específica; consulte con su equipo sanitario).
- Aumente la cantidad de fibra de su dieta con una alimentación rica en:
 - Pan y cereales, arroz y pasta integral.
 - Consuma 3 - 4 piezas de fruta al día, mejor la pieza entera con la piel bien lavada y zumos naturales sin colar. Consuma cítricos y kiwi.
 - Tome 2 raciones al día de verduras, siempre incluyendo una ración en crudo.
 - Consuma legumbres, de 2 a 3 veces por semana, preparadas enteras o en puré (sin pasar por el chino o pasapurés). Las legumbres pueden producir “gases”. Para evitarlo cambie el agua de cocción una vez hayan hervido 10 minutos y páselas por el pasapurés para mejorar su digestión.
 - Incluya frutos secos y frutas desecadas, en pequeñas cantidades.
 - En el mercado están disponibles distintos alimentos funcionales que aportan un alto contenido en fibra (leches, quesos, yogures, etc....) que representan una opción más a utilizar.

Al principio, una dieta rica en fibra puede producir algún efecto desagradable, como la acumulación de gases en el tubo digestivo (meteorismo). Para evitarlo, aumente poco a poco el consumo de estos alimentos ricos en fibra

Ejemplo de Menú

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
- Leche o yogur - Cereales integrales - Fruta	- Infusión, zumo o fruta. - Pan integral - Jamón York	- Lentejas con verduras. - Pollo asado - Pan integral - Fruta	- Yogur con cereales. - Frutos secos	- Ensalada de pasta integral con 1 huevo cocido. - Pan integral - Fruta

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Mediadas caseras 1 plato normal
 FRUTAS	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS	≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS	3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA	3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES	3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES	2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PÉSCADO	4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNE MAGRA, AVES	3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS	4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS	3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
 ACTIVIDAD FÍSICA	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)	Diario 8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,..

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc).