

# Recomendaciones dietéticas para el estreñimiento<sup>1</sup>

## Estreñimiento >

Cuando existe una **frecuencia de deposición menor de 3 veces a la semana**, coincidiendo con presencia de heces duras, de escasa cantidad y más secas o con un incremento en los esfuerzos para la deposición.<sup>1</sup>

### RECOMENDACIONES DIETÉTICAS



Se aconseja un **consumo habitual de 25 a 38g/día de fibra.**



Sustituya los **cereales refinados** por cereales integrales.



Tome **3-4 raciones de legumbres por semana**: garbanzos, lentejas, alubias secas, habas, guisantes, soja. Es preferible tomarlas cocidas y enteras, con su piel y se pueden combinar con verduras y/o con arroz integral.



Tome al menos **5 raciones de frutas y verduras cada día**: Frutas (preferentemente enteras en lugar de zumos): kiwis, peras, ciruelas, fresas, naranjas, granadas, frambuesas, moras, etc. crudas y con piel.



**Verduras:** acelgas, espinacas, espárragos, puerros, alubias verdes, berza, brócoli, coliflor, lechuga, escarola, setas, champiñones, pimientos verdes, cebollas, remolacha, zanahorias, etc.



Incluya en su alimentación **frutos secos.**



Es fundamental que **beba abundante líquido** (agua, infusiones claras de manzanilla, tila o menta, caldos desgrasados de verduras o de carne).



También puede incluir en su alimentación habitual **preparados lácteos que contengan bifidobacterias o lactobacilos.**