

## INFORMACIÓN AL PACIENTE-ESTREÑIMIENTO

### **¿Por qué es importante seguir estos consejos?**

Una dieta equilibrada, rica en fibra y con una adecuada ingesta de líquidos, le ayudarán a mejorar el ritmo de sus deposiciones y a realizarlas sin dolor. Además, podrá evitar o reducir el uso de laxantes.

### **Recomendaciones dietéticas generales**

- El incremento de fibra en la dieta debe ser gradual y acompañado de una adecuada ingesta de agua a lo largo del día, para evitar flatulencias y molestias abdominales. El efecto del cambio de la dieta aparece en los primeros días, pero a veces puede tardar hasta 4 semanas.
- Beba entre 1.5-2 litros de líquidos al día a base principalmente de agua, así como de infusiones o caldos desgrasados. Evite las bebidas azucaradas y los zumos.
- Para aumentar el contenido de fibra en su alimentación:
  - Sustituya gradualmente los cereales refinados (pan blanco) por integrales como pan integral, pan moreno, arroz o pasta integral
  - Tome legumbres al menos 3 veces por semana.
  - Tome al menos 5 raciones de unos 120-150g entre frutas y verduras cada día: Frutas frescas crudas y con piel cuando sea posible. Evite los zumos
  - Tome cada día 1 ración de frutos secos (25-30 g – 1 puñadito con la mano cerrada) y/o semillas (1-2 cucharadas), crudos o tostados y sin sal. Puede tomarlos en el desayuno, entre horas o en las ensaladas.
- Reduzca el consumo de alimentos bajos en fibra (carne y derivados, pan, arroz, pasta no integral, patatas, bollería, galletas...) y productos lácteos en general."
- Coma despacio y masticando bien los alimentos.
- En caso de tomar suplementos de fibra, incremente la cantidad de forma paulatina para una mejor tolerancia, repartiéndola en varias tomas a lo largo del día.
- Elija lácteos bajos en grasa (desnatados o semidesnatados)
- Elija pescados variados y huevos antes que carnes, y prefiera las de aves antes que las de cerdo, ternera y sus derivados (embutidos, fiambres, etc.)
- Utilice el aceite de oliva, mejor si es virgen extra, para cocinar y aliñar
- añadir

### **Otras recomendaciones importantes**

- Camine al menos durante 30 minutos cada día.
- No retrase el momento de ir al baño cuando tenga ganas. Intente habituarse a seguir un horario regular para ir al baño, por ejemplo, después de desayunar, aunque no sienta la necesidad.

## Menú genérico 1 semana + ejemplo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Lácteo, cereales como el pan, frutas, frutos secos...						
<b>MERIENDA</b>	Fruta						
<b>COMIDA</b>	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua	Verduras Patatas Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Aguas
<b>Merienda</b>	Lácteo o cereales o frutas o frutos secos...						
<b>CENA</b>	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Patatas Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua

### Ej. Martes

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Café con leche desnatada Fruta de temporada Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen	Fruta de temporada y 10-12 avellanas	Ensalada de variada con semillas Lentejas guisadas con verduras Fruta de temporada Pan integral Agua	Yogur desnatado y 3 ciruelas pasas	Brócoli al vapor con picada de almendras Tortilla de espárragos Macedonia de frutas del tiempo Pan integral Agua

### Aspectos a tener en cuenta.

- No utilice laxantes sin consultarlos previamente con los profesionales de salud de referencia del centro de salud.

### Para saber más

- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- Información de salud <https://medlineplus.gov/spanish/constipation.html>
- Porta de salud de les Illes Balears

<http://www.caib.es/sites/consellsdesalut/ca/portada-16520/?campa=yes>