



Escuela de Pacientes

Consejos para evitar el estreñimiento

La falta de ejercicio es una de las causas fundamentales del estreñimiento, por tanto, actívese: camine, salga a andar en bici o practique ejercicios en la medida de sus posibilidades que permitan fortalecer la musculatura abdominal y la musculatura que interviene en la respiración profunda, le ayudarán a superar el estreñimiento y a sentirse mejor.

Evite:

El uso habitual de laxantes: puede usar suplementos de fibra como semillas de lino, salvado de trigo o avena.

Los alimentos refinados que contengan harina blanca y azúcares (pan blanco, arroz blanco, bollería, dulces...), y otros como quesos curados, embutidos, carnes grasas y chocolate.

La zanahoria y otros alimentos que provocan flatulencias (gases) como la col o la cebolla.

Alimentos recomendados:

Verduras y hortalizas de todo tipo: un mínimo de 1 ración en crudo y otra ración cocinada al día, especialmente judías verdes, guisantes, espinacas, acelgas, espárragos, tomate, apio y alcachofas.

Frutas: Se aconsejan especialmente la pera, la piña, las ciruelas, los higos, las cerezas, fresas, frambuesas y las naranjas.

Arroz y cereales integrales: pan integral con aceite de oliva, pasta integral y copos de avena.

Legumbres y soja, sobre todo en forma de puré para evitar flatulencias, acompañadas de verdura.

Semillas: Añadir a las ensaladas, bizcochos y panes, semillas como el sésamo, las pipas de calabaza, semillas de lino, pipas de girasol, las semillas de amapola, etc. Son ricas en fibra, minerales y vitaminas.

Los derivados lácteos como el yogur descremado ó el kéfir son especialmente interesantes por aportar bacterias lácticas beneficiosas, entre otras propiedades.

Beba agua y líquidos abundantes, como infusiones de hinojo, manzanilla o salvia, caldos vegetales, zumos naturales, como el de tomate o naranja, evitando el consumo de refrescos azucarados. El té y el alcohol son bebidas astringentes, por tanto, deben evitarse.

Para endulzar, emplear miel de caña (melaza), o miel con moderación.

Algunos **sugerencias** especialmente recomendadas **para tomar en ayunas por las mañanas** son:

Un vaso de agua templada en el que por la noche habremos puesto a remojar 3-4 ciruelas pasas. Beber el agua y masticar las ciruelas despacio, antes de tomar otro alimento.

1 cucharadita de aceite de oliva virgen.

1 kiwi ó 1 naranja ó 3 higos secos.

1 cucharada de semillas de lino ablandadas en agua mezcladas con yogur natural.