



Escuela Andaluza de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SALUD



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.

Algunas **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 blandadas en agua mezcladas con yogur natural.