

# Pautas dietéticas para prevenir estreñimiento

# El estreñimiento

- El *estreñimiento* o *constipación* es una afección que se da cuando las heces permanecen en el intestino grueso más tiempo del normal. Se produce por falta de movimiento regular del intestino. Normalmente, se dice que hay estreñimiento cuando hay menos de tres evacuaciones por semana
- Los síntomas son diferentes de una persona a otra pero suelen incluir: dificultad en la evacuación de las heces, lo que puede conllevar dolor en el recto, largos periodos de tiempo en el baño, así como heces duras y secas
- Este tipo de problema puede afectar a la calidad de vida de quien lo padece



# Consejos prácticos para prevenir el estreñimiento

- **Dieta sana.** Añadir alimentos ricos en fibra, abundantes líquidos
- La **última comida del día** debe ser **temprano y ligera**
- Mantener un **horario regular** tanto para ir al baño como para las comidas
- **Evitar el estrés**



# Alimentos recomendados para evitar estreñimiento

- **Legumbres:** Guisantes, garbanzos, lentejas, alubias, etc.
- **Frutas:** Ciruelas, kiwis, mango, piña, higos, papaya, melón, sandía. La manzana sin piel, la pera y el plátano son más astringentes
- Consumo moderado de **frutos secos:** almendras, piñones, avellanas y nueces. Son ricos en fibra aunque muy calóricos
- **Verduras:** Alcachofa, brocoli, coliflor, puerros, espinacas y col
- **Cereal integral:** Pan, pasta y arroz
- **Sésamo, avena, germen de trigo y semillas de lino**



# Hábitos alimenticios para evitar el estreñimiento

- **Tres piezas de fruta al día**, preferiblemente con piel (o zumos)
- **Un yogur al día**: refuerza la flora intestinal mejorando el tránsito intestinal
- Incluye **verduras y ensaladas en la comida y en la cena**
- Consume **cereales integrales**
- Toma **abundante líquido** durante el día
- **Legumbres tres veces por semana** (ricas en fibra y proteínas vegetales) preferiblemente combinadas con un cereal



## Our mission

Making life easier for people  
with intimate healthcare needs

## Our values

Closeness... to better understand  
Passion... to make a difference  
Respect and responsibility... to guide us

## Our vision

Setting the global standard  
for listening and responding