

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN ESTREÑIMIENTO

ES NECESARIO:

- Aumentar la fibra de la dieta: **con alimentos y/o suplementos.**

ALIMENTOS:

- Vegetales: todos, naturales o hervidos, en comida y en cena, en raciones abundantes de > 250 g.
- Frutas frescas: todas, 4 piezas grandes /día de 200 g c/u preferiblemente con piel.
- Frutas desecadas y/o frutos secos, 30 g/día: higos, dátiles, etc, piñones, almendras, etc.
- Féculas: panes integrales con semillas a la vista de lino, centeno o mezclas, etc; pastas italianas integrales, galletas con fibras, etc.

SUPLEMENTOS:

Elegir un tipo de fibra: **cereales integrales, fibra en cascarilla, en granulados, en comprimidos, etc. Acompáñelos con abundante agua, leche o zumos para mayor efectividad.**

- **Aumentar la ingesta de líquidos:** agua 10-12 vasos/día; zumos o batidos de fruta sin colar; caldos infusiones de hierbas (excepto laxantes).
- **Consumir aceite suficiente:** 50-60 g /día = 5-6 cdas soperas.
- **Consumir:** azúcar, mermeladas, miel: 40 g/día = 4 cdas soperas.
- **Eliminar:** todos los quesos, yogures; manzana, plátano maduro, arroz, zanahoria, té.
- **Regularizar** sus hábitos y horario de deposiciones.

¿CÓMO DISTRIBUIR LOS ALIMENTOS?

PRIMERA TOMA EN AYUNAS:

1 vaso de agua fresca + zumo de limón + 1 kiwi, y **3-4 minutos después**, beber un líquido caliente: café con leche o infusión.

Desayuno:

Leche + café ,azúcar	200 cc
Cereales integrales (2 cdas sop)	20 g

Media mañana:

Pan de lino, tomate, aceite	1 rodaja
Jamón	50 g
Cortado, azúcar	

Agua: > 4 vasos durante la mañana.

Comida:

Vegetales: endibias, maíz, hilos de alfalfa.	
Féculas: espaguetis integrales con pesto.	
Carnes: ternera asada.	
Postre: ciruelas	200 g
Aceite: (3 cdas, sop.)	30 g
Pan de lino:	1 rodaja
Bebida: agua.	400 cc

Merienda:

Batido de frutas: melón, pera, naranja,	
Pan de lino, tomate, aceite	1 rodaja

Agua: > 4 vasos durante la tarde

Cena:

Vegetales: acelgas salteadas con piñones.	
Féculas: patata hervida.	
Pescado: Sepia plancha con tomates.	
Postre: higos y dátiles.	30 g
Aceite: (3 cdas, sop.)	30 g
Pan de lino:	1 rodaja
Bebida: agua	400 cc

Raciones:	200 g/cc = 1 vaso de agua
	150 g/cc = 3/4 vaso de agua.
	10 g/cc = 1 cda sopera.
	5 g/cc = 1 cdita caf. leche