

Recomendaciones dietéticas en caso de estreñimiento



- Tratar de **comer a las mismas horas** todos los días.
- **Beber suficientes líquidos** lo largo del día, como mínimo de 1,5 a 2 litros.
- **Tomar en ayunas** (zumo de naranja, café caliente, agua tibia o caliente...).
- Asegurar el **aporte de fibra** con hortalizas preferiblemente crudas, legumbres, frutas frescas con piel (kiwi, ciruelas...)
- **Incluir en la dieta:**
 - Aceite de oliva
 - Semillas de lino (ponerlas en remojo con ciruelas durante toda la noche)
 - Pudín de semillas de chia (dejarlo en la nevera con leche, canela y miel durante la noche).
- Para reducir la formación de gases tomar **infusiones de comino, anís...**
- Realizar **ejercicio físico moderado** como caminar, siempre que sea posible o movilizar con masajes el intestino.
- Evitar:
 - Alimentos astringentes como arroz, tapioca, plátano, membrillo, manzana, té...
 - Alimentos que produzcan gases (cereales integrales, verduras flatulentas, edulcorantes artificiales, bebidas carbonatadas...)
 - Condimentos fuertes y picantes



RECUERDE QUE SU ALIMENTACIÓN DEBE SER EQUILIBRADA Y VARIADA. SIEMPRE QUE PUEDA PRACTIQUE DE FORMA REGULAR ACTIVIDAD FÍSICA