



PROMOCIÓN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ESTREÑIMIENTO

La fibra es la parte de los alimentos vegetales que no se digieren en el aparato digestivo humano, destacando entre sus propiedades, la de aumentar el volumen y contenido en agua de las heces. Por esto, es adecuada para combatir el Estreñimiento.

Los alimentos más ricos en fibra son: legumbres, cereales integrales, verdura y frutas. Con una dieta corriente, que puede contener unos 20-30 gr. de fibra suele conseguirse una digestión adecuada.

En aquellas situaciones en las que no se producen los efectos esperados con una dieta normal, ésta puede complementarse con salvado de trigo, empezando siempre a consumir pequeñas cantidades que se irán aumentando progresivamente hasta alcanzar los 10-20 gr./día. El consumo se repartirá entre las distintas comidas del día.

1 Aumentar el consumo de fibra vegetal. Se tomarán legumbres, frutas y verduras en abundancia. Los alimentos recomendables son los siguientes: guisantes, judías, lentejas, alcachofas, espárragos, puerros y coles. En las frutas se elegirán las ciruelas, uvas, melón, naranja, albaricoques, grosellas: así como frutos secos (higos, dátiles, ciruelas, ...etc.).



2 Reducir el consumo de cereales y harinas refinadas (arroz, pasta italiana, ...).



3 Coma despacio y mastique bien los alimentos. Procure comer a hora regulares.

4 Consumir agua en abundancia para facilitar el tránsito intestinal.



5 Realizar ejercicios de musculatura abdominal para aumentar su tono, lo que facilitará la evacuación. Haga ejercicio físico moderado diariamente: tómate tiempo para andar, ir en bicicleta, hacer gimnasia...



6 Regularizar el hábito intestinal. Eduque al intestino: no reprima nunca la necesidad de evacuación, vaya al servicio al sentir la "llamada". Hábitese a ir al servicio a un horario regular, procurando que sea con tiempo suficiente y sin prisas. Evite los esfuerzos excesivos. El intestino ya se encarga, por sí mismo, de este trabajo.



7 Siguiendo estas observaciones, se evitarán, en muchos casos, otros tratamientos medicamentosos no exentos de efectos secundarios. Eviten los laxantes irritantes. La utilización repetida de laxantes irritantes puede conducir a alteraciones intestinales y puede crear hábito.

