



DIETA PARA MEJORAR EL ESTREÑIMIENTO

- Dieta con Adecuada hidratación (al menos 2.5 litros de agua u otros líquidos diarios).
- Lleva una dieta balanceada y rica en fibra (una opción de fibra es: **Linaza en polvo** 1 o 2 cucharadas en un vaso de agua grande cada 24 a 12hrs, todos los días), esto es esencial para la movilización de las heces y evitar estreñimiento.
- Mantener un peso adecuado y actividad física también es importante.
- Evitar ayunos prolongados, teniendo 5 comidas pequeñas al día.
- Evita aguantarte mucho las ganas de evacuar.
- Trata de acostumbrarte a evacuar a la misma hora, principalmente te recomiendo que lo intentes en las mañanas y después de desayunar que es cuando el intestino se mueve más.

Recomendaciones en la dieta:

- ✓ **Cereales Integrales:** cereales de arroz, maíz, avena (de mayor contenido de fibra); panes integrales libre de gluten; pan de masa madre; pastas integrales libre gluten; suplementos de salvado libre gluten.
- ✓ **Las legumbres:** lentejas, alubias, guisantes, habas, judías, soja, etc. Contienen abundante fibra, especialmente garbanzos y alubias (habichuelas o frijoles).
- ✓ **Frutas:** naranjas, manzana, pera, kiwi. También fruta seca uvas, higos, nueces.
- ✓ **Verduras:** zanahoria, patatas, espinacas, alcachofas.

Alimentos No aconsejados:

- ✗ **Cereales no integrales:** arroz blanco, pan blanco, pasta no integral, harinas refinadas y sus productos como galletas, pastas o cereales.
- ✗ Evita **lácteos**.
- ✗ **Azúcares refinados:** cualquier cosa que predisponga obesidad favorece estreñimiento y mala circulación.
- ✗ **Picantes:** aumentan dolor y escozor de las hemorroides, igual que condimentar en exceso con pimienta o mostaza. Mejor se recomienda condimentar con hierbas.
- ✗ **Alimentos de Salazón o con mucha sal:** cecina, aceitunas, anchoas, sardinas.
- ✗ **Alcohol, tabaco y café:** Tener en cuenta los límites, retirándolos totalmente al principio y luego considerarlos solo con moderación. No son recomendables por ser irritantes y por tener efectos estimulantes y vasoconstrictores momentáneos.