



## A media mañana: Una ayuda extra

Líquidos, ejercicio, fibra y relajación. Esta es la fórmula infalible para favorecer la evacuación y combatir el estreñimiento. Aprovecha la primera parte del día para ponerla en práctica.

**1 Bebe agua, infusiones o zumos naturales entre horas.** La Fundación Española del Aparato Digestivo ha colaborado en la elaboración de la Pirámide para el Bienestar Digestivo y... ¿sabes quién protagoniza la gran base de esta pirámide? El agua, ya que las heces necesitan hidratación para ser expulsadas. No reduzcas su consumo a las comidas principales, acostúmbrate a tomar líquidos a lo largo del día.

**2 No te resistas a la llamada natural de tu organismo.** Es mejor ir al baño en casa y sin prisas. Sin embargo, si te invade la necesidad a media mañana no lo dejes pasar, ya que si lo ha-

ces habitualmente puedes acabar con estreñimiento crónico. Un 77% de las mujeres que lo sufren se resisten a ir al baño si están fuera de casa.

**3 Relájate y ahuyenta el estrés con yoga, taichi, paseos al aire libre...** Cualquiera de estas opciones es útil para combatirlo. El intestino es uno de los órganos más inervados, es decir, está recubierto de nervios que envían las órdenes al músculo de moverse, por eso es muy sensible a la inestabilidad emocional. Además, los nervios impiden que te relajes en el momento de evacuar.

**4 Semillas de lino, una "escoba" que barre tu intestino.** Añádelas al yogur de media mañana o espolvoréalas sobre tus ensaladas. Una cucharada aporta 3,3 g de fibra pero no tomes más de una al día (repartida en varias tomas) ya que puede provocar hinchazón.

### 5. Pan integral sí, pero de centeno

- **Un estudio** publicado en "Journal of Nutrition" demuestra que este tipo de pan es más eficaz contra el estreñimiento que los laxantes.

- **Es muy rico** en arabinosilano, un tipo de fibra que resulta muy eficaz para activar el movimiento de las heces a través del colon.

- **Pregúntale** a tu panadero si está hecho con grano entero. Si es envasado, fíjate que "grano entero" sea el primer ingrediente de la lista.

### TENTEMPÍÉS

#### BOCADOS QUE LLENAN... Y A LA VEZ LIMPIAN

El tentempié de media mañana y la merienda son una ocasión perfecta para tomar alimentos que favorezcan especialmente el vaciado gástrico. Incluye en tu dieta estas opciones y en una semana te sentirás más ligera. Recuerda que los frutos secos (sin tostar) también son una buena opción.



#### PAN DE CENTENO

2 rebanadas (5,4 g de fibra) con un chorrito de aceite de oliva



#### CIRUELAS PASAS

4 piezas de esta fruta desecada contienen 3 g de fibra



#### YOGUR CON SEMILLAS DE LINO

Si añades media cucharada de estas semillas obtienes 1,6 g de fibra



#### FRESAS

Una taza de esta fruta te aporta 2,8 g de fibra