

legumbres y fibra, no suele tomar fruta, toma menos de 3 yogures por semana y hace poco ejercicio.

En el caso concreto del consumo de fibra, las cifras demuestran que es deficitario, puesto que se ingiere unos 16 gramos diarios mientras que la recomendación está entre 25-30. "Es importante aumentar el consumo diario de fibra, especialmente de aquella que puede tener un efecto beneficioso sobre el tránsito intestinal, como la del salvado de trigo, según ha reconocido recientemente la EFSA", ha puntualizado Valenzuela.

Por último, la fisioterapeuta Marta Sancho resalta que la práctica del Pilates es una disciplina con un "gran beneficio" para la salud en general y para el estreñimiento en particular, "ya que facilita los movimientos peristálticos del intestino y favorece el tránsito intestinal".



¡Suscríbete ahora!

50% DTO: 12 revistas + 8 DVD+ Guía de viaje por solo 21€. Incluye gastos de envío.

» [Pincha aquí](#)



Deco y el Arte de vivir

Ofertas especiales : AHORRA hasta un 70% en el mundo de la casa, decoración y diseño!

» [Pincha aquí](#)



Curso Community Manager

Aprende a gestionar comunidades online a distancia y a tu ritmo
¿Encuentra trabajo ya!

» [Pincha aquí](#)



Curso Community Manager

Aprende a gestionar comunidades online a distancia y a tu ritmo
¿Encuentra trabajo ya!

» [Pincha aquí](#)

Publicidad Ligatus



Haga doble click sobre una palabra para conocer su significado



Nuevo Tata Vista: el coche urbano anticrisis

En plena crisis económica, Tata, con el Vista, ofrece un alto nivel de equipamiento y motor más que probado por menos de 8.000 euros.

» [Más noticias de motor](#)

[Ecomotor.es](#)

elEconomista.es

¿Es usuario de elEconomista.es?

[Regístrese aquí](#) | [Dése de alta](#)

Nuestra red

[elEconomista.es](#)
[Ecotrader.es](#)
[Información general](#)
[Formación y empleo](#)
[Información motor](#)
[Estilo y Tendencias](#)
[Turismo y viajes](#)

Sobre nosotros

[Archivo](#)
[Ayuda](#)
[Nota Legal](#)
[Publicidad](#)
[Quiénes somos](#)
[RSS](#)
[Suscripciones](#)

Blogs

[Desde el burladero](#)
[Blogságora](#)
[Dr. Puk](#)
[El mundo en bits](#)
[Fondo de armario](#)
[La viñeta del día](#)
[Parada y gol](#)

Redes sociales

[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Club eE](#)

Servicios

[Edición PDF + Hemeroteca](#)
[Ecotablet](#)
[Alertas móvil](#)
[elSuperLunes](#)
[Cartelera](#)
[El tiempo](#)
[Libros](#)
[Listas](#)

Especiales

[Huelga General](#)
[Oscars 2012](#)
[Premios Goya](#)
[Elecciones Asturias](#)
[Elecciones Andalucía](#)
[Fórmula 1](#)
[Lotería de Navidad](#)
[Declaración de la Renta](#)

Nuestros partners

[CanalPDA](#)

[Boxoffice](#) - Industria del cine

[ilSole](#) - English version