



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN EL ESTREÑIMIENTO

La fibra dietética forma parte de lo que se considera una dieta saludable. Una ingesta rica en fibra es recomendable para prevenir o tratar el estreñimiento ya que incrementa el volumen de las heces, la frecuencia de defecación y, reduce el tiempo de tránsito intestinal.

Se aconseja un consumo de 25 a 30g de fibra de diferentes fuentes. De forma general, la fibra consumida debe tener una proporción de 3:1 entre fibra insoluble y fibra soluble.

La fibra insoluble, poco fermentable, es la que aumenta en mayor grado la masa fecal debido a los restos de fibra no digeridos y a su capacidad para retener agua.

La fibra soluble, y en general fermentable, aumenta la biomasa bacteriana ejerciendo un efecto “prebiótico” y la retención de agua.

Para conseguir un consumo adecuado hay que tener en cuenta tanto la selección de alimentos como su preparación.

Asegúrese tomar:

- **Diariamente:**
 - 2 raciones de verduras: por ejemplo un plato de ensalada y otro de verduras cocidas como ingredientes de platos elaborados o como guarnición.
 - 3 piezas de frutas: preferentemente enteras en lugar de zumos ya que la fibra se encuentra en su mayor parte en la pulpa y en la piel.
 - 6 raciones de farináceos en forma de cereales de desayuno, pan, pasta o arroz preferentemente integrales o enriquecidos con salvado de trigo por su mayor aporte de fibra.

- **Semanalmente:**
 - 4 - 5 raciones de legumbres que son una de las principales fuentes de fibra, se recomienda que se utilicen en reemplazo de los cereales intercambiándolos.
- Procure desayunar bien todos los días, incluyendo en el mismo cereales integrales o enriquecidos con salvado de trigo, lácteos y frutas.

A continuación presentamos una tabla con los alimentos recomendados.

ALIMENTOS ACONSEJADOS	
Leche y derivados	Leche fermentada. Yogur con trozos de fruta.
Cereales	Alternar refinados con integrales: Pan, pan con nueces y/o pasas, pasta, arroz ocasionalmente Cereales de desayuno ricos en fibra o enriquecidos con salvado de trigo por ejemplo. Galletas integrales con frutos secos Bizcochos caseros con harina integral, con frutos secos
Verduras y hortalizas	Todas. Seleccionar preferentemente las más ricas en fibra (>2g/100g de alimento): Alcachofa, apio, brócoli, aceitunas, col de Bruselas, coliflor, aguacate, hinojo, puerro, pimiento verde, cebolla, nabo, remolacha y zanahoria
Legumbres	Todas

Frutas	Frescas y con piel si es posible: grosella, frambuesa, mora, granada, kiwi, higo, ciruela, pera, manzana, melocotón, albaricoque, fresa y naranjas.
Frutos SECOS y desecados	Frutos secos: todos, evitando los fritos y salados Ciruela seca Higo seco Pasas, melocotón seco Orejones Dátiles
Grasas	Aceite de oliva o de semillas en cocciones y/o como aliño crudo.
Bebidas	Caldos desgrasados Infusiones Agua

Jimena Abilés. Unidad de Nutrición. Hospital Costa del Sol.
Robin Rivera Irigoin. Servicio de Aparato Digestivo. Hospital Costa del Sol.
Especialistas de la Fundación Española del Aparato Digestivo. (FEAD)