



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



HEMORROIDES Y FISURA ANAL

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Dado que las fisuras anales y las hemorroides están estrechamente relacionadas con el estreñimiento, las recomendaciones nutricionales van encaminadas a combatir o prevenir el estreñimiento

En **primer lugar** hay que asegurar una ingesta adecuada de fibra y líquidos. Se aconseja un consumo de 25 a 35g de fibra de diferentes fuentes.

Es importante tener en cuenta que siempre que se aumenta el consumo de fibra, sea a través de la alimentación o de un suplemento, es necesario aumentar también la ingesta de agua y líquidos, porque para que la fibra realice su función de aumentar el volumen y el peso fecal necesita absorber agua, de lo contrario podría llegar a producirse el efecto contrario.

Para conseguir un consumo adecuado de fibra 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.

Beba al menos 2 litros de líquidos:

- Agua
- Infusiones
- Zumos de fruta
- Caldos

En **segundo lugar** la ingesta de grasas también debe ser la adecuada. Es muy común encontrar personas que sufren estreñimiento cuando empiezan una dieta de adelgazamiento. Esto es debido a la restricción de las grasas (sobre todo del aceite) que llevan a cabo. El aceite de oliva favorece el tránsito intestinal. Se recomienda tomar una cucharada sopera de aceite de oliva virgen en ayunas.

En **tercer lugar** se recomienda ingerir alimentos que potencien la secreción de bilis. El hígado segrega bilis para ayudar a realizar la digestión en el intestino y ésta tiene un efecto laxante. Los alimentos que ayudan a conseguirlo son:

- Las grasas.
- Las alcachofas, la escarola, la endivia y la berenjena.
- La naranja (sobre todo en zumo).

Por otro lado es importante vigilar no hacer un consumo excesivo de:

- Alimentos con un efecto irritativo para el intestino, que pueden producir un efecto laxante no deseado: café, tabaco, alcohol, especias picantes, etc.
- Alimentos astringentes, que estriñen: arroz, té.

A continuación presentamos una **tabla con los alimentos recomendados**.

<u>ALIMENTOS ACONSEJADOS</u>	
Leche y derivados	- Leche fermentada. - Yogur con trozos de fruta.
Cereales	<u>Alternar refinados con integrales:</u> Pan, pan con nueces y/o pasas, pasta, arroz ocasionalmente Cereales de desayuno ricos en fibra o enriquecidos con salvado de trigo. 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,

	<p>puerro, pimiento verde, cebolla, nabo, remolacha y zanahoria</p>
Legumbres	<p>Todas</p>
Frutas	<p>Frescas y con piel si es posible: grosella, frambuesa, mora, granada, kiwi, higo, ciruela, pera, manzana, melocotón, albaricoque, fresa y naranjas</p>
Frutos secos y desecados	<p>Frutos secos: todos, evitando los fritos y salados</p> <p>Ciruela seca</p> <p>Higo seco</p> <p>Pasas, melocotón seco</p> <p>Orejones</p> <p>Dátiles</p>
Grasas	<p>Aceite de oliva o de semillas en cocciones y/o como aliño crudo.</p>
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> - Caldos desgrasados - Infusiones - Agua

Recomendaciones generales:

- Realizar actividad física de manera regular.
- Masticar bien los alimentos.
- Evitar fumar.
- Evitar el sobrepeso y la obesidad.
- Consumir cereales integrales, frutas y verduras crudas.
- Evitar el té como infusión.
- Incorporar abundante cantidad de líquidos: agua, soda, gaseosas, zumos, infusiones. Preferir los fríos a primera hora de la mañana; zumos de frutas con su pulpa, licuados con leche y frutas.
- En desayunos y meriendas (para acompañar el pan integral preferir mermeladas o dulces de frutas, evitar con frecuencia el queso).
- Formas de cocción: Evitar frituras y rehogados. Preferir al horno, al vapor, hervido, a la plancha, papillote.

Dra. Jimena Abilés

Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo

Hospital Costa del Sol, Marbella

Dr. Robin Rivera Irigoín

Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo

Hospital Costa del Sol, Marbella