

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA EVITAR 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.**

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.

Aseguraté de tomar diariamente:



2 raciones de verduras y hortalizas: por ejemplo un plato de ensalada variada o un plato de verduras cocidas ya sean como platos elaborados o como guarnición.



3 piezas de frutas: una pieza mediana, una taza de fresas o cerezas, dos rodajas de melón, etc. Preferiblemente enteras en lugar de zumos ya que la fibra se encuentra en su mayor parte en la pulpa y en la piel.



4 a 6 raciones de cereales y derivados: en forma de cereales de desayuno, pan, pasta o arroz preferiblemente integrales o enriquecidos con salvado de trigo por su mayor aporte de fibra. Por ejemplo un plato normal (equivalente a unos 60 gramos en crudo), 3 o 4 rebanadas de pan, etc.

Semanalmente:



2 a 5 raciones de legumbres, que son una de las principales fuentes de fibra. Se recomienda cocinar las legumbres añadiendo cereales, pues aumenta el valor biológico de su contenido proteico. Por ejemplo: lentejas o alubias con arroz, potaje de garbanzos con patata, hummus untado en pan, revuelto de habas con patata. Una ración equivale a un plato individual de unos 60 gramos en crudo.