

infosalus / nutrición

Publicado 03/03/2020 18:42 CET

## ¿Qué dieta es la mejor contra el estreñimiento?



Estreñimiento, baño, papel higiénico - GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO / RYANKING999 - Archivo MADRID, 3 Mar. (EUROPA PRESS) -

### Lo más leído

- 1** La vacuna de Moderna contra COVID-19 muestra una eficacia del 94,5% en el primer análisis
- 2** La OMS ve "dudas" sobre la duración de la inmunización de las vacunas de Pfizer y Moderna
- 3** Signos sobre los que sospechar de síndrome de ovario poliquístico
- 4** Así es como la COVID-19 está golpeando más a las mujeres
- 5** Sanidad notifica 38.273 nuevos casos y 484 muertes más, un descenso frente al fin de semana anterior

### ¿Qué dieta es la mejor contra el estreñimiento?

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) ha aconsejado que para prevenir el estreñimiento hay que ingerir diariamente dos raciones de verduras y hortalizas, tres piezas de fruta y entre cuatro y seis derivados de la harina, además de tomar semanalmente dos raciones de legumbres, como mínimo.

El estreñimiento tiene una prevalencia estimada alrededor del 20 por ciento en el mundo, según la guía del estreñimiento de la World Gastroenterology Organisation (WGO). De acuerdo con distintos estudios, la prevalencia del estreñimiento en España oscila entre el 12 y el 20 por ciento. Además, es más frecuente en el sexo femenino, en personas con vida sedentaria y en las que digieren dieta baja en líquidos y fibra (frutas y verduras).

El estreñimiento es considerado como una situación en la que una persona presenta menos de tres deposiciones a la semana, coincidiendo con presencia de heces duras, más secas y de escasa cuantía. Para evitarlo, la FEAD aconseja una dieta con dos raciones de verdura al día, por lo menos una de ellas crudas como puede ser en ensaladas, y otra como parte de un plato elaborado o como guarnición.

Igualmente, esta dieta debería contener tres piezas de fruta diarias, preferentemente enteras y con piel cuando sea comestible, ya que la fibra se

encuentra en su mayoría en la pulpa y en la piel. De la misma manera, recomiendan que todos los días se tomen entre cuatro y seis raciones de productos que contengan harina, preferiblemente integral o enriquecida con salvado de trigo por su mayor aporte de fibra. Como, por ejemplo cereales en el desayuno, pan integral en las comidas o como comida en sí, como la pasta o el arroz integrales.

Por último, insisten en que semanalmente se deben ingerir de dos a cinco raciones de legumbres, ya que son una de las principales fuentes de fibra. Sugieren que se utilicen en reemplazo de los cereales intercambiándolos y cocinar las legumbres añadiendo cereales, dado que aumenta el valor biológico del contenido proteico, como unas lentejas con arroz, potaje con patatas o hummus con pan.