



Tener el [vientre hinchado](#) puede ser debido a muchas causas, pero una de las más comunes es el [estreñimiento](#), un problema que afecta a un 12% de la población y que suele aparecer en vacaciones.

Y es que las alteraciones de nuestros horarios pueden desencadenar cambios en el ritmo intestinal y provocar que tengamos problemas para ir al baño. Pero no necesitas tomar medicamentos para evitarlo. Según los expertos, bastaría con revisar tu dieta y echar mano de algunos trucos para favorecer los movimientos peristálticos, que son los que facilitan la evacuación.

### **La dieta que evita el estreñimiento y mejora tu vientre**

El estreñimiento está 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 es muy importante seguir una dieta rica en fibra, señala la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). La fibra incrementa en mayor grado la masa fecal. Por ello, su consumo aumenta la frecuencia de defecación y reduce el tiempo de tránsito intestinal. La FEAD por ello recomienda que sigamos estas pautas dietéticas:

- Consumir 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.

- Comer 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.

- Todos los días tomar 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.

- Semanalmente ingerir de dos a cinco raciones de legumbres, ya que son una de las principales fuentes de fibra. Se sugiere que se utilicen en reemplazo de los cereales intercambiándolos y cocinar las legumbres añadiendo cereales, dado que aumenta el valor biológico del contenido proteico. Sirva de ejemplo unas lentejas con arroz, potaje con patatas o hummus con pan, etc.

Si seguimos estas indicaciones, evitaremos pasarlo mal. A continuación, podrás ver los alimentos con más fibra y que más te ayudan a prevenir el estreñimiento. Y, además, algunos consejos prácticos para ir mejor al baño.

### **Agua con limón**

La hidratación es esencial para ablandar las heces y prevenir el estreñimiento. Además de tener en cuenta que tienes que beber entre seis y ocho vasos de agua al día, ten presente que si tomas agua a primera hora de la mañana, el efecto será mayor. Por ejemplo, puedes probar a beber agua templada con limón en ayunas y esperar unos quince minutos para comenzar a desayunar.

### **Ciruelas**

Sin duda, las ciruelas han sido siempre (y lo seguirán siendo) unas buenas aliadas en la prevención del estreñimiento. No solo contienen fibra (7 gramos por cada 100), también cuentan con otros componentes laxantes como el sorbitol. Además, es una excelente fruta para consumir en esta época del año.

### **Café**

Que no te extrañe si perteneces a ese grupo de población que necesita tomarse un café para ir al baño por las mañanas. Tiene su explicación. La cafeína es un estimulante del sistema digestivo, con lo facilita el tránsito intestinal. Ahora bien, ten cuidado con la cantidad que tomas. Pasarte con el café o con el té podría producir el efecto contrario.

### **Kombucha**

Para no tener que abusar del café (o si no te gusta) puedes recurrir a otras bebidas que, no solo te aportarán energía, también cuidan de tu salud intestinal y, por lo tanto, previenen el estreñimiento. Es el caso de la Kombucha que,

según explica Cristina Morillo, nutricionista de Blua de Sanitas, es un té fermentado con determinados hongos, pero puede tener mucha variedad de sabores. Esta bebida aporta una gran cantidad de vitaminas, enzimas y probióticos, así como pequeñas dosis de cafeína y vitamina B que contribuyen a aportar energía. Además, la combinación de una leve carbonatación y el sabor dulce lo convierten en un gran aliado para saciar la sed.

### **Alcachofas**

Seguro que conocerás las propiedades diuréticas de las alcachofas para prevenir la retención de líquidos y favorecer la depuración natural del organismo. Pero este alimento tan nutritivo y versátil en cocina también ayuda a prevenir el estreñimiento. 100 gramos de alcachofa aporta 11 gramos de fibra. Son perfectas, pues, para introducirlas en tu dieta.

### **Avena**

Si tu problema de estreñimiento es puntual, puede bastar con introducir pequeños cambios en tu dieta diaria, como, por ejemplo, variar el desayuno. Un bol de avena con una bebida vegetal templada, por ejemplo, puede convertirse en tu gran aliado estas vacaciones. Te aporta unos 10 gramos de fibra y, además, te mantendrá más saciada, con lo que vas a reducir el riesgo de picar entre horas

### **Chucrut**

Se trata de una col fermentada con sal que, al igual que los lácteos fermentados, aporta enzimas digestivas que mejoran la microbiota y mantienen la salud intestinal. “La ingesta de alimentos fermentados se ha relacionado con la prevención de enfermedades cardiovasculares o metabólicas, como la diabetes, así como con la mejora del estado inmunitario o cognitivo y, por supuesto, nuestro proceso de digestión”, destaca el prof. Humberto Martín Brieva, del departamento de Microbiología y Parasitología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

### **Guisantes**

En una dieta con fibra para prevenir el estreñimiento, debes incluir guisantes, ya que un tazón de este alimento contiene unos 16 gramos de fibra. Además, aportan hierro y son alimentos antioxidantes.

### **Legumbres**

Las legumbres contienen grandes dosis de fibra. Una taza de lentejas cocidas, por ejemplo, nos aporta unos 12 gramos de fibra, importante para evitar el estreñimiento y favorecer el tránsito intestinal. Además, los productos con una gran cantidad de fibra tienen una capacidad saciante elevada. Las lentejas a

diferencia de otras legumbres, son fáciles de digerir y producen menos flatulencias.

### **Pasas**

No solo son alimentos ricos en fibra (cada 100 gramos de pasas contiene 4 gramos de fibra). También son antioxidantes y son perfectas como acompañamiento de primeros platos como ensaladas o postres. Intenta, sin embargo, no abusar de ellas, puesto que al tratarse de una fruta desecada su contenido calórico aumenta. 100 gramos de pasas aportan a tu organismo casi 300 calorías.

### **Ejercicio contra el estreñimiento**

Si bien la dieta juega un papel fundamental en la lucha contra el estreñimiento, tus hábitos de vida también son importantes. Por ejemplo, el ejercicio físico es necesario para una buena salud intestinal, puesto que facilita los movimientos peristálticos que favorecen el tránsito. En este sentido, el ejercicio aeróbico como caminar a paso rápido, montar en bici o la natación te ayudarán a ir con regularidad al baño.

### **Banqueta para el baño y horarios regulares**

Intentar mantener el mismo horario en vacaciones también contribuye a evitar el estreñimiento ocasional producido por los cambios de hábitos en vacaciones. Así, en la medida de lo posible, intenta desayunar a la misma hora que el resto del año, así como ir al baño en tu horario regular. Por otro lado, cuando tengas que defecar, utiliza una banqueta para apoyar los pies y que tus piernas queden en ángulo recto.

### **Sube tus piernas**

Si no consigues ir al baño, toma nota de este truco. Túmbate boca arriba y sube las piernas en un ángulo de 90 grados. Puedes hacer movimientos ligeros con ellas, por ejemplo, doblando la rodilla derecha y, después, la izquierda, así como colocar las piernas arriba y hacer ejercicios suaves con los pies (punta-flex).

### **Masaje abdominal**

Favorece el tránsito ya que, según nos cuenta la doctora Petra Vega, directora de las clínicas Vega, “ayuda a movilizar el intestino y todo el tubo digestivo facilitando los movimientos peristálticos, que son los que favorecen la evacuación”. Puedes acudir a un centro para este masaje digestivo o puedes hacerlo tú misma, con movimientos alrededor del ombligo.

