

RECOMANACIONS DIETÈTIQUES PER RESTRENYIMENT

Aliments que poden millorar la salut digestiva

Fruits secs



Pruna seca



Cereals
integrals



Verdures
de fulla



Verdures i
Hortalisses



Aigua
1,5 - 2L



Fruita
cítrica



Activitat
física



Llavors



Greixos
saludables



Llegums



Rutina
horària



ES RECOMANA UN CONSUM DE 25 - 35 g/dia DE FIBRA

CAUSES

- Un estil de vida sedentari
- L'ús de fàrmacs
- L'embaràs
- Hipotiroïdisme
- Alimentació pobre en fibra
- Deshidratació, reseccions intestinals, etc.



Consells

- Prendre fruites cítriques que estimulen les secrecions intestinals (taronja, mandarina, kiwi, maduixes, pinya...).
- Prendre fruites que es puguin menjar amb pell (pera, poma, pruna...).
- Afegir fruits secs a les amanides (nous, ametlles, avellanes, festucs...).
- Afegir llavors triturades (lli, sèsam), pipes de gira-sol o carabassa.
- Deixar en remull entre 10 i 15 minuts llavors de chia en aigua, llet o iogurt.
- Fer activitat física, com caminar diàriament, ajuda als moviments intestinals.
- Beure entre 1,5 i 2 L d'aigua (8 gots al dia), infusions i brous al llarg del dia.

Què més es pot fer?

- Prendre en dejú un vas d'aigua tèbia, 1 cullerada d'oli d'oliva, 2 kiwis, 1 taronja ó 2-3 prunes seques.
- Crear una rutina horària a l'hora d'anar al lavabo.
- Posició òptima al WC: peus elevats amb ajuda d'un tamboret i esquena a 35 graus, per facilitar l'evacuació.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA ESTREÑIMIENTO

Alimentos que pueden mejorar la salud digestiva

Frutos secos



Ciruela
seca



Cereales
integrales



Verduras
de hoja



Verduras y
Hortalizas



Agua
1,5 - 2L



Fruta
cítrica



Actividad
física



Semillas



Grasas
saludables



Legumbres



Rutina
horaria



SE RECOMIENDA UN CONSUMO DE 25 - 35 g/día DE FIBRA

CAUSAS

- Un estilo de vida sedentario
- El uso de fármacos
- El embarazo
- Hipotiroidismo
- Alimentación pobre en fibra
- Deshidratación, resecciones intestinales...



Consejos

- Tomar frutas cítricas que estimulan las secreciones intestinales (naranja, mandarina, kiwi, fresas, piña...).
- Tomar frutas que se puedan comer con piel (pera, manzana, ciruela...).
- Añadir frutos secos a las ensaladas (nueces, almendras, avellanas, pistachos...).
- Añadir semillas trituradas (lino, sésamo), pipas de girasol o calabaza.
- Dejar en remojo entre 10 y 15 minutos semillas de chia en agua, leche o yogur.
- Hacer actividad física, como andar a diario, ayuda a los movimientos intestinales.
- Beber entre 1,5 y 2 L de agua (8 vasos al día), infusiones y caldos a lo largo del día.

¿Qué más se puede hacer?

- Tomar en ayunas un vaso de agua tibia, 1 cucharada de aceite de oliva, 2 kiwis, 1 naranja o 2-3 ciruelas secas.
- Crear una rutina horaria a la hora de ir al baño.
- Posición óptima en el WC: pies elevados con la ayuda de un taburete i la espalda a 35°, para facilitar la evacuación.