



DIETA: CONSTIPACIÓN

No es una enfermedad sino un síntoma que puede ser indicativa de un amplio espectro de enfermedades. Es un término subjetivo y el significado varía de acuerdo a lo que cada paciente considere normal. El 95 % de la población adulta presenta entre 3 y 21 evacuaciones por semana.

RECOMENDACIONES GENERALES:

- 1) Beber abundante líquido (2,5 a 3 litros por día)
- 2) Comer despacio, masticando adecuadamente los alimentos, en clima de tranquilidad
- 3) Ingerir 4- 6 comidas diarias, incluyendo los alimentos aconsejados
- 4) Evitar la automedicación con laxante
- 5) Respetar el momento del deseo defecatorio
- 6) Idealmente elegir el desayuno como comida más abundante
- 7) Intentar sentarse en el inodoro diariamente luego del desayuno unos minutos a fin de estimular el reflejo defecatorio
- 8) Trate de incluir a su vida cotidiana actividad física y recreativa.

DESAYUNO Y MERIENDA:

250 ml de Infusión (mate cocido)

Leche descremada según tolerancia

Pan integral o de salvado (8 rodajas diarias)

Quesos blancos descremados y/o mermelada de ciruela, durazno, damasco

Se puede incluir en forma progresiva salvado grueso de trigo hasta 4 cucharadas/ día mezclado con infusión o yogur

COLACIONES:

(Media mañana y medía tarde). –

Líquidos, preferentemente no gasificados. –

Compota de ciruela, pera, damascos durazno y su jugo. –

Sopa de verduras licuadas o procesadas. –

Yogur con frutas o cereales. –

Licuada de frutas sin agregado de azúcar.

Ensalada de frutas. –

Pan integral (1-2 rebanadas)

Helado de agua. -

ALMUERZO Y CENA:

Continuar con ingesta de líquidos, jugos de frutas, compotas, caldos. –

Incluir verduras hervidas o al vapor (300- 400 gr.): zapallo, calabaza, zanahoria, remolacha, espinaca, acelga, zapallito sin semillas. –

Carne, pollo, pescado al horno, parrilla o hervido. –

Pastas preferentemente rellenas con espinacas y/ o mezcladas con verduras. –

Postres: Frutas (300 gr. por día): ciruelas, peras, damascos, duraznos, melón, sandía, banana hervidos, en compota, trozos chicos. -

Helados de agua.-

EVITAR: arroz, polenta, gelatinas, quesos duros, té.

SIEMPRE consulte con su médico, especialmente si tiene alguna enfermedad asociada.