Nutrición para el estreñimiento

Serie de Educación de Paciente MU

El estreñimiento es una condición muy incómoda. La mejor modificación dietaria es la adición de fibra y líquidos en su dieta. La fibra se mueve rápidamente por el tracto digestivo para ayudar a disminuir el estreñimiento. También puede aliviar la diarrea. A continuación se presentan consejos para añadir fibra a su dieta:

- Aumentar poco a poco su consumo de fibra en el transcurso de dos o tres semanas
- Se recomienda que las mujeres consuman de 21 a 25 gramos y los hombres consuman de 30 a 38 gramos de fibra por día
- Comer una variedad de granos enteros
- Tratar de usar harina de trigo integral en lugar de harina blanca
- Consumir variedad de frutas y hortalizas frescas
- Beber por lo menos ocho vasos de agua al día
- Leer las etiquetas para encontrar alimentos con alto contenido de fibra

Alimentos con alto contenido de fibra:

- Granos enteros
- Frijoles
- Frutas
- Fruta seca
- Verduras
- Ciruelas pasas
- Pasta
- Arroz
- Avena
- Legumbres, frutos secos y semillas

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD:

Medline no practica la medicina, y ninguna información presentada en este sitio web es un consejo médico o pretende sustituir el consejo de un médico. Toda la información en este sitio web acerca de las condiciones médicas proviene de fuentes de acceso público.

www.MEDLINEUNIVERSITY.com ©2013 Medline Industries, Inc. Medline y Medline University son marcas registradas de Medline Industries, Inc.