

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA EL ESTREÑIMIENTO

- ❑ Mantener una correcta hidratación, a ser posible beber entre 6-8 vasos de agua al día. También se pueden tomar infusiones, caldos o zumos de fruta o verdura sin colar.
- ❑ Beber 1-2 vasos de agua templada en ayunas y posteriormente una pieza de fruta puede ayudar a mejorar el estreñimiento.
- ❑ Aumentar el consumo de alimentos con alto contenido en fibra como cereales o pan integrales, salvado, muesli, frutos secos y todas las frutas y verduras. A ser posible consumir la fruta fresca y con piel.
- ❑ Aliñar y condimentar las comidas con abundante aceite de oliva virgen.
- ❑ Tomar purés de frutas, verduras y legumbres.
- ❑ Es probable que aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra provoque formación de gases. En esta situación puede ser de ayuda la toma de infusiones aromáticas carminativas como hinojo, comino o anís verde.