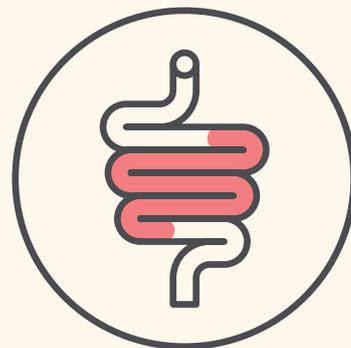




## ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento se describe como el patrón de defecación infrecuente, acompañado de la eliminación dificultosa o incompleta de las heces



### CAUSAS

- Dieta pobre en fibra.
- Escasa ingesta de líquidos.
- Disminución de la actividad física.
- Cambio en el patrón de alimentación.
- Fármacos que favorecen el estreñimiento.
- Patologías asociadas.



### SIGNOS

- Malestar abdominal.
- No realizar ninguna deposición durante 3 o 4 días.
- Dificultad para evacuar.
- Dolor al evacuar por presencia de heces duras.
- Presencia de hemorroides.
- Pseudo diarreas (evacuaciones líquidas o semilíquidas por impactación fecal).



### PREVENCIÓN

- Dieta rica en fibra\*.
- Ingesta hídrica de mínimo 2 litros diarios.
- Evitar el sedentarismo en la medida de lo posible.
- Realizar actividad física o deporte.
- Seguir una pauta de evacuación en caso de necesidad.
- Disminuir el consumo de productos procesados, precocinados, bollería industrial y embutidos.





## \* ALIMENTOS RICOS EN FIBRA CON PROPIEDADES LAXANTES

### FRUTAS FRESCAS Y SECAS

Piña, kiwi, pulpa de naranja o de mandarina, pera, ciruela, uva con piel, melocotón, cerezas, sandía, higos, ciruelas secas, bayas, dátiles.

### HORTALIZAS

Judías, acelgas, espinacas, col, alcachofas, lechuga, zanahoria, calabaza.

### FRUTOS SECOS

Almendras, nueces, cacahuetes.

### SEMILLAS

Lino, sésamo, chía.

### LEGUMBRES

Lentejas, garbanzos, guisantes.

### PASTAS Y OTROS PRODUCTOS INTEGRALES

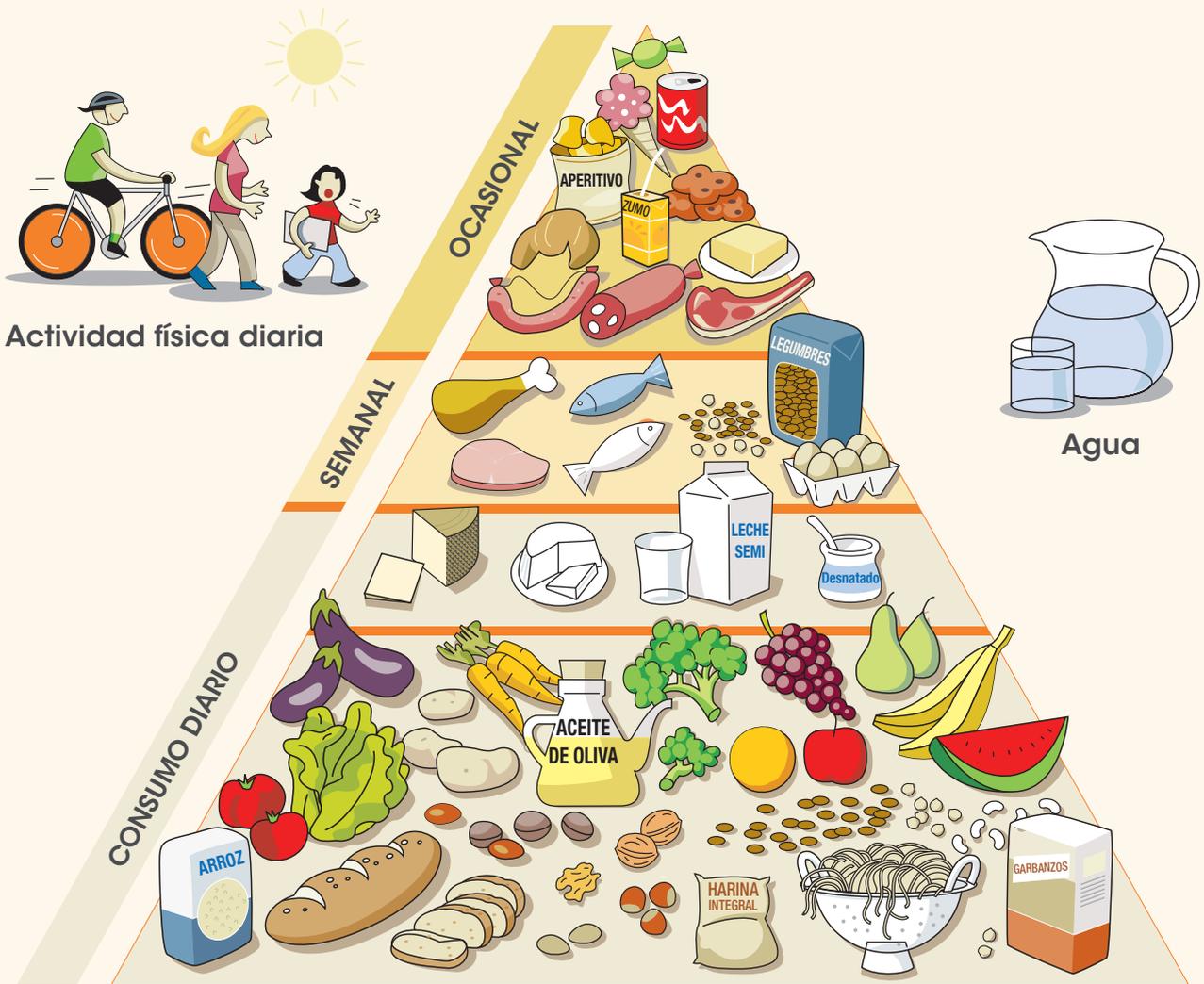
Arroces, galletas, pan, etc.





## PIRÁMIDE ALIMENTARIA

- Cada día: cereales, frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva, frutos secos y lácticos.
- 2-3 veces por semana: huevos, carne y pescado.
- Esporadicamente: grasas y azúcares.



Anotaciones:

---

---

---

---