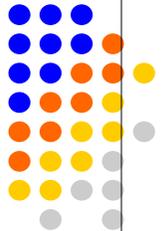


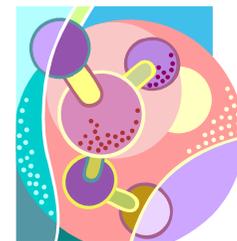
*Recomendaciones  
nutricionales para  
pacientes con Síndrome de  
Estreñimiento*

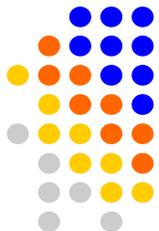
## Recomendaciones nutricionales para pacientes con Síndrome de Estreñimiento



**Gerencia de Atención Primaria de Soria**

**Gerencia de Atención Especializada de  
Soria**





Nombre :

## Recomendaciones nutricionales para pacientes con síndrome de estreñimiento

- No existe un patrón estándar de normalidad en cuanto al número de veces por semana que se debe hacer de vientre
- Intente acostumbrarse a ir de vientre en un momento determinado del día
- Aumente la cantidad de fibra de su dieta con una alimentación rica en:
  - Pan y cereales integrales
  - Frutas
  - Legumbres
  - Verduras
- Beba suficiente líquido, sobre todo:
  - Agua
  - Infusiones (excepto te)
  - Caldos

Si no bebe suficientes líquidos, al aumentar el aporte de fibra de la dieta, las heces serán mas voluminosas, pero también mas duras y difíciles de eliminar

- El ejercicio físico es beneficioso para evitar el estreñimiento ya que aumenta el peristaltismo intestinal

### ALIMENTOS ACONSEJADOS

#### Alimentos con alto contenido en fibra

Alcachofas	Ciruelas	Legumbres
Puerros	Higos	Arroz
Pimiento	Limón	Pan integral
Cebolla	Manzana	Pastas integrales
	Naranja	
	Pera	

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

#### Alimentos exentos de fibra

Huevos	Mantequilla
Carne	Aceite
Pescado	Azúcar
	Condimentos