

ESTREÑIMIENTO

¿QUÉ ES?

Es un padecimiento que nos ha afectado a todos en algún momento de nuestra vida.

Se debe al **movimiento más lento de los alimentos a través del intestino** y se caracteriza porque la persona tiene **3 o menos** evacuaciones en una semana o dificultad para evacuar acompañado de heces duras.



¿QUÉ FACTORES LO CAUSAN?

- Un bajo consumo de fibra
- Un bajo consumo de agua en la dieta
- Poca actividad física
- Estrés o ansiedad
- Malos hábitos de alimentación
- Viajes o cambios de hora
- Omitir la sensación de ir al baño



¿CÓMO EVITARLO?



Aumenta el consumo de fibra y agua.



Canaliza de forma saludable tu estrés



Hacer ejercicio



Procurar horarios regulares para ir al baño

ALIMENTOS QUE FACILITAN LA EVACUACIÓN:



Alcachofa



Granada



Ciruela pasa



Frambuesa



Kiwi



Uva pasa



Moras



Almendras



Salvado de trigo



Naranja



Piñones



Yogurt

Recuerda que consumir fibra sin tomar suficientes líquidos puede agravar el estreñimiento en vez de revertirlo.



El agua y la fibra son una combinación poderosa para frenar, tratar y evitar el estreñimiento