

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN CASO DE ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un desorden del movimiento del intestino que produce un tránsito lento y, como consecuencia, las heces se endurecen y su evacuación es más difícil.

Es un problema común en la población adulta mayor por varios motivos:

- La edad tiene como consecuencia que el movimiento del intestino se ralentice
- La escasa ingesta de líquidos
- Un consumo deficiente de alimentos ricos en fibra
- La inactividad física o inmovilidad
- El uso de determinados fármacos que tienen como efecto secundario tal síntoma

Las recomendaciones nutricionales tienen como objetivo **reducir el tiempo de tránsito intestinal** (consiguiendo así un patrón de defecación normal), aumentar el volumen de las heces, disminuir su consistencia **y prevenir complicaciones asociadas, como hemorroides o fisuras.**

Recomendaciones nutricionales:

<ul style="list-style-type: none"> • Beba suficientes líquidos, al menos 10 vasos de líquidos al día
<ul style="list-style-type: none"> • Potencie el consumo de alimentos con alto contenido en fibra. Recuerde que el aumento de alimentos ricos en fibra debe realizarse de forma gradual para minimizar las molestias digestivas <ul style="list-style-type: none"> • Elija pan, cereales, arroz y pasta integrales • Consuma 3 o 4 piezas de frutas con piel diariamente, siendo cítricos al menos 2 de ellas (naranja, kiwi) • Tome 2 raciones de verdura al día. Al menos uno de ellos, en crudo • Consuma legumbres 2 o 3 veces a la semana, preparadas o en puré (sin colar ni pasar por el chino). Las legumbres pueden ocasionar gases, por lo que le aconsejamos que cambie el agua de cocción cuando hayan hervido durante 10 minutos • Las demás puede tomarlas en puré y mezcladas con patata; posteriormente cocinadas y por último incorpórelas enteras crudas. Si tolera alguna mal retírela e incorpórela más adelante • Las legumbres al principio tómelas cocinadas y trituradas, pasadas por el pasapuré. Más tarde puede
<ul style="list-style-type: none"> • Utilice el aceite de oliva como grasa para cocinar o aliñar sus platos, pues ayudará a lubricar el bolo fecal
<ul style="list-style-type: none"> • La inactividad física agrava el estreñimiento, por lo que se aconseja salir a caminar o realizar ejercicio de forma regular
<ul style="list-style-type: none"> • Evite condimentos fuertes y picantes