



Siena

DERMATOLOGÍA COSMIÁTRICA

TU PIEL ES NUESTRA PROFESIÓN



S
I
E
N
A

Guía higiénico-dietética para el estreñimiento

Recuerde que lo ideal para evitar el Estreñimiento, consiste en mejorar la calidad de los alimentos, crear un hábito de evacuación, así como hidratar y reblandecer las heces para acelerar su tránsito en el colon y obtener evacuaciones suaves, sin dolor y con una frecuencia adecuada.

1. Consuma alimentos con elevado contenido de fibra natural (frutas con cáscara)
2. Elija un horario para evacuar, que le permita crear un hábito de defecación
3. Tome de 2 a 3 litros de agua diariamente
4. Incremente la actividad física con ejercicios aeróbicos, de preferencia caminar, nadar o correr
5. Cuando sienta el deseo de evacuar, no lo posponga.

Sugerimos el siguiente menú, para corregir el estreñimiento:

Desayuno

Cereal de fibra (avena, linaza), frutas con cáscara y/o frutas con gajos, pan integral, 2 raciones líquidas (1 litro de agua).

Comida

Sopa de verduras – consomé, ensaladas con legumbres, cualquier carne, pollo o pescado, frutas frescas o cocidas, con cáscara o gajos, 2 a 3 raciones líquidas.

Cena

Sándwich con pan integral y acompañado de vegetales, fruta con cascara y una ración líquida.



Siena

DERMATOLOGÍA COSMIÁTRICA

TU PIEL ES NUESTRA PROFESIÓN



S
I
E
N
A

Los alimentos con mayor fibra son:

Frutas

Papaya, ciruela o ciruela pasa, uvas, manzana, pera y duraznos (con cáscara); naranja y toronja (con gajos); piña y plátano.

Legumbres

Chícharos , alubias, habas, habichuelas, cacahuates y almendras.

Verduras

Zanahoria, brócoli, calabazas, chayote, maíz y nopal.

Vegetales de Hojas Verdes

Alcachofas, espárragos, espinacas, acelgas y verdolagas.

Salvado, avena y/o Granola

www.sienaspa.com