

Manejando los síntomas

Evacuaciones difíciles

El estreñimiento ocurre cuando las heces se vuelven difíciles o menos frecuentes; tres evacuaciones o menos en una semana. Los alimentos que comes, cuánto ejercicio haces y otros factores pueden afectar tus hábitos de evacuación. Un estilo de vida compuesto por actividad física, abundante agua/líquidos y una dieta alta en fibra evitarán que tengas episodios de estreñimiento.

Estilo de vida vs estreñimiento

El estreñimiento es causado por un trastorno de la función intestinal. Las causas más comunes del estreñimiento incluyen ingesta insuficiente de agua, cantidad inadecuada de fibra en la dieta, actividad física inadecuada o inmovilidad, trastornos de la alimentación, entre otros.

Aumentar el consumo de fibra diario junto con hidratación adecuada ayudará a manejar este síntoma. Debes aumentar el consumo de fibra diario lentamente. Esto te ayudará a mejorar los síntomas del estreñimiento mientras tu cuerpo se ajusta al aumento de fibra.

Consume farináceos de grano íntegro diariamente, como pan, arroz, pasta, cereales secos y legumbres. Asegúrate de leer el contenido de fibra por servicio en la etiqueta nutricional y que uno de los ingredientes principales sea "whole grain". Compara las etiquetas nutricionales de los alimentos para seleccionar alternativas altas en fibra.

Se consideran buenas fuentes de fibra, aquellos alimentos que provean 3 g de fibra o más por servicio

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (57g)
 Servings Per Container 6
Calories 220
 Calories from Fat 60
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	% Daily Value*	Amount/Serving	% Daily Value*
Total Fat 7g	10%	Cholesterol 0mg	0%
Saturated Fat 1g	5%	Sodium 10mg	1%
Trans Fat 0g		Total Carbohydrate 34g	11%
Polyunsaturated Fat 1.5g		Dietary Fiber 7g	28%
Monounsaturated Fat 0.5g		Sugars 3g	
		Protein 8g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%		Calcium 2% • Iron 15%	

INGREDIENTS:
 WHOLE GRAIN WHEAT FLOUR, WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN, SOYBEAN OIL, NATURAL FLAVOR, SEA SALT, YEAST, CULTURED WHEAT FLOUR, MOLASSES, SOY LECITHIN, RAISIN JUICE, VINEGAR, ASCORBIC ACID; TOPPED WITH WHEAT BRAN.

¡Cambia el cereal! Selecciona cereales fríos de desayuno *Inteligentes*, que te provean mas de 5 g de fibra por servicio y sean una buena fuente de vitaminas y minerales.

Utiliza arroz y pan integral en vez de arroz o pan blanco.

Sustituye la harina regular o la multusos por harina de trigo integral en tus recetas.



Bebe una cantidad adecuada de fluidos. Ponte la meta de consumir 8 tazas diarias. Esto es especialmente importante cuando se aumenta el consumo de fibra ya que los fluidos ayudan a que el cuerpo maneje la fibra adecuadamente sin causar molestias.



Si usas suplementos de calcio o hierro y piensas que estos son la causa de tu estreñimiento, consulta con tu doctor o nutricionista. Es posible que se pueda disminuir la dosis.

En vez de tomar jugos consume una variedad de frutas y vegetales, siempre que sea posible con cáscara.

Pera Mediana	5.5g
Manzana mediana	4.4 g
Guineo 7"	3.1 g
Piña Fresca 2 rebanadas	2.4 g
Mangó (puertorriqueño)	3.0 g
½ taza de Tomate	1.1 g
½ taza de Repollo crudo	3.1 g
½ taza de Brécol Fresco	1.2 g
½ taza de Zanahoria rallada	1.6 g

Incluir 5 a 9 servicios de frutas y hortalizas no solo te ayudará a controlar tu peso, si no que también te proveerá hasta

60%

de la fibra diaria recomendada

Añadir habichuelas y nueces a tu dieta diaria te ayudará a alcanzar la recomendación.



½ taza "Pistachios" saladitos	3.0 g
¼ taza Almendras	3.8 g
¼ taza Maní	4.6 g
½ taza de Habichuelas Rojas	7.0 g
½ taza de Habichuelas Negras	5.0 g
½ taza de Garbanzos	5.3 g

Siempre que sea posible consume las viandas con la cáscara.

Papa Asada con Cáscara

4.0 g



Papa Asada sin Cáscara

2.3 g