

A top-down view of a bowl filled with a variety of fresh ingredients. On the left, there are chunks of bright orange salmon, garnished with black and white sesame seeds and fresh green herbs. In the center, there are two large, juicy slices of a yellow citrus fruit, possibly a lemon or lime, also topped with sesame seeds. To the right, there are several slices of green cucumber, some cut into thin rounds and others into spiral shapes. At the bottom of the bowl, there is a bed of white rice, also garnished with sesame seeds. In the foreground, two wooden chopsticks are placed diagonally across the bowl. The bowl itself is a rustic, dark-colored ceramic or stone bowl, and the entire dish is set on a dark green, textured wooden surface.

EBOOK
DIETA ESTREÑIMIENTO

Tabla de contenidos

	PÁG.
Qué es el estreñimiento	3
Síntomas	4
Causas	4
Tipos de estreñimiento	5
Alimentos a evitar	6
Alimentos recomendables	7
¿Son buenos los laxantes?	8
Menú de ejemplo	9

Qué es el estreñimiento

El estreñimiento es la dificultad para defecar. Se refiere a él como un síntoma y no como una enfermedad como tal, por lo que diferentes patologías podrían estar detrás de esta afección.

Se trata de una alteración en el vaciado del residuo intestinal, que contrariamente a lo que la mayoría de la gente cree, no va tan asociado a cada cuanto evacuamos sino a cómo son nuestras heces. En algunas personas significa que evacúan menos de 3 veces por semana, mientras que en otras significa que sus heces son duras y secas, aun evacuando diariamente y, por lo tanto, su expulsión les resulta difícil pudiendo llegar a ser doloroso, y dejando a menudo sensación de evacuación incompleta. Dicho de otra manera:

Si evacúas a diario pero las heces están duras y te resulta difícil, incluso doloroso, expulsarlas, sufres estreñimiento.

Si no evacúas diariamente, pero sí como mínimo 3 veces por semana y sin dificultad ni dolor, no sufres estreñimiento.

Los efectos más notorios y por lo tanto molestos son la hinchazón abdominal, los gases y el malestar que genera no poder evacuar como la sensación de plenitud. Pero existen otros problemas, menos evidentes, pero no por ello menos importantes, y que agravan el problema, como son la producción de residuos dañinos para la pared intestinal derivados de la putrefacción de las heces no evacuadas, así como la alteración del normal y sano equilibrio de la flora intestinal.

A menudo estos efectos se manifiestan dando lugar a dolores de cabeza, incluso migraña en pacientes con tendencia a padecerla, así como alteraciones de la piel como eczemas o urticaria, reacciones alérgicas, intolerancias alimentarias secundarias e incluso alteración de la función normal del hígado.



Síntomas

- Tener necesidad de evacuar después de haber evacuado.
- Sensación de obstrucción intestinal.
- Tener menos de 3 evacuaciones intestinales en una semana.
- Dolor abdominal.
- Abultamiento.
- Esfuerzo para evacuar.
- Las características de las heces. Según la Escala de Bristol el tipo 1 y 2, que se corresponde a pequeñas bolitas duras y a heces compactas en forma de salchicha rígida, indican estreñimiento.

Los síntomas más graves incluyen: estreñimiento durante 3 semanas o más, bajada de peso de forma involuntaria, sangre o mucosidad blanca en las heces y no poder evacuar por uno mismo.

Causas

Entre las causas del estreñimiento encontramos las dietas bajas en fibra o líquidas, el sedentarismo, alteraciones del peristaltismo, enfermedades gastrointestinales como obstrucciones o tumores; trastornos hormonales, la menstruación, los turnos de trabajo nocturnos, el uso de algunos medicamentos, incluidos los laxantes en muchas ocasiones; después de una cirugía, por un cambio de hábitos, o por el hecho de ignorar la necesidad de ir al baño.

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-estreñimiento/>

Tipos de estreñimiento

Existen principalmente tres tipos de estreñimiento:

Estreñimiento agudo: aparece de forma repentina debido a un cambio en la alimentación, hábitos o estado, y finaliza al solucionar el agente causal. No suele necesitar tratamiento, ni presenta recaídas posteriores.

Estreñimiento crónico: tiene un origen definido y presenta recaídas frecuentes.

Estreñimiento idiopático: su origen es desconocido y su tratamiento poco determinado, con efectividad comprometida.



Alimentos a evitar

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS A EVITAR CON ESTREÑIMIENTO
ALIMENTOS RICOS EN AZÚCARES SIMPLES	Azúcar de mesa, miel, jarabe de maíz, refrescos, bebidas azucaradas, dulces, bollería industrial, chocolates, caramelos, dulce de membrillo
CARNES ROJAS Y PROCESADAS	Máximo 2 veces a la semana.
CARBOHIDRATOS REFINADOS	Pasta, arroz, pan blancos, etc. Por su pobre contenido en fibra, pudiendo ser inductores de desequilibrios en la microbiota intestinal.
ALIMENTOS RICOS EN GRASAS INFLAMATORIAS	Aceite de girasol o de maíz, sésamo, aceite de sésamo, aceite de soja y alimentos ultra procesados en general.
FRUTAS	Manzana, plátano, papaya, pera
VERDURAS	Calabaza, zanahoria. Cualquiera en formato puré ya que pierde el efecto laxante de la fibra.
ALIMENTOS Y BEBIDAS IRRITANTES	Alcohol, alimentos picantes, alimentos fritos, bebidas con gas, cafeína y edulcorantes artificiales.

Alimentos recomendados

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS EN UNA DIETA PARA EL ESTREÑIMIENTO
LÁCTEOS	Leche, yogures y leches fermentadas por los beneficios que aporta el consumo de probióticos, queso fresco y tierno.
FRUTAS Y VERDURA	De todo tipo, incluyendo el máximo de variedad posible, optando siempre por su formato entero en lugar de trituradas. Mínimo 1 porción diaria de verdura debe ser cruda. Frutas deshidratadas.
HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS	Arroz integral, pasta integral, quinoa, trigo sarraceno, sémola integral, pan integral, centeno integral, etc.
LEGUMBRES	Todas, preferiblemente en su formato entero antes que en puré o en forma de hummus.
GRASAS	Aceites de oliva y aceites de pescado o semillas ricas en omega 3.
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Todos los frutos secos en su formato natural o tostado, sin azúcar, miel o sal. Semillas de chía y lino.
PESCADOS, CARNE Y HUEVOS	Todo tipo de pescado y marisco sin descuidar el pescado azul por su contenido en grasas antiinflamatorias. Carne blanca y carne de cerdo magra. Huevos en tortilla, revueltos, duros o pasados por agua.
BEBIDAS	Agua e infusiones sin teína

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-estrenimiento/>



¿Son buenos los laxantes?

Antes de iniciar el tratamiento con laxantes hay que tener en cuenta los factores que pueden influir en el estreñimiento como: la deshidratación, una ingesta alimentaria insuficiente, deficiente en fibra, identificar si algún tipo de medicación puede estar causando el estreñimiento, disfunción defecatoria, etc.

Las primeras medidas que deben llevarse a cabo para prevenir y tratar el estreñimiento deben ser recomendaciones higiénico-dietéticas: dieta equilibrada con un aporte adecuado de fibra, suficiente de líquidos (agua), ejercicio físico, crear hábito defecatorio, etc. Si con ello no mejora se puede derivar al Fisioterapeuta para trabajar la contracción de la musculatura pélvica o prescribir probióticos.

Si el estreñimiento persiste, se evaluará de forma individualizada el uso de laxantes seguros. Siempre de forma puntual y previa valoración y prescripción médica para descartar otros síntomas de alarma.

La automedicación con laxantes es muy frecuente y estos medicamentos usados con regularidad pueden causar dependencia y provocar trastornos del aparato digestivo. Una de estas complicaciones es la disinergia defecatoria, falta de coordinación entre las contracciones abdominales (movimientos peristálticos) y la función del esfínter anal, lo que provoca una contracción paradójica o una relajación incompleta.

El uso prolongado y habitual de laxantes está contraindicado. Asimismo, está contraindicado su uso para controlar el peso o acción purgante.

Ejemplo de menú

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	Cuscús integral con calabacín, espárragos, judías verdes, brócoli, cebolla y champiñones y dados de pollo al curry z Kiwi	Ensalada de tomate y queso mozzarella con albahaca Carbanzos con espinacas, pasas y piñones z Ciruelas	Ensalada de escarola, pimientos de colores, pasas y nueces Espaguetis integrales con gambas, perejil y aceite de oliva Bol de fresas	Carpacho andaluz Ensalada de brotes tiernos, germinados, tomate, pepino, aguacate y lentejas z kiwi	Escalibada Poke bowl de salmón, aguacate, tomates cherry, brotes tiernos y arroz integral Plátano
CENA	Endivias rellenas de picadillo de tomate con ajo Tortilla de espinacas con pan de centeno integral con aceite Yogur natural con canela	Menestra de judía verde, col lombarda, calabacín y patata Merluza en papillote con hinojo, puerro, zanahoria y limón Yogur natural con avellanas tostadas	Milhojas de berenjena, tomate y patata al horno Revuelto de huevo, ajetes y champiñones con pan integral tostado con aceite Kefir natural	Rehogado de espinacas y patata con ajo y pimentón dulce Lubina a la plancha Yogur natural con pasas	Ensalada de escarola z tortillas de trigo integral rellenas de salteado de pimientos de colores, cebolla y calabacín con tiras de pollo Kefir natural

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-estrenimiento/>

Menja sa
T. 938 643 276
www.menjasa.es
info@menjasa.es

