

## DIETA ESTREÑIMIENTO

- Sustituya los cereales refinados por **cereales integrales**: pan integral, arroz integral, maíz dulce, centeno, avena, galletas o tostadas integrales. Tome cereales o derivados al menos 5 veces al día
- Tome **legumbres** con mayor frecuencia (al menos 3 veces por semana): garbanzos, lentejas, alubias secas, habas, guisantes, soja. Es preferible tomarlas cocidas y enteras, con su piel.
- Tome al menos 5 raciones de **frutas y verduras** cada día: Frutas (kiwi, pera, manzana, ciruelas, frambuesas, moras, etc.) preferiblemente crudas y con piel; frutas secas (ciruelas, dátiles, pasas, etc.); verduras (alcachofas, acelga, espinacas, espárragos, puerros, alubias verdes, brécol, berza, pella, lechuga, escarola, setas, champiñones, etc.).
- Evite los zumos de frutas y verduras; es preferible tomarlas en forma cruda o cocida.
- Si no tiene problemas de sobrepeso, puede incluir en su alimentación varias veces por semana un puñado de **frutos secos**, a ser posible con la cáscara comestible: almendras, cacahuetes, nueces, etc.
- También puede incluir en su alimentación habitual lácteos comerciales que contengan bifidobacterias o lactobacilos, con o sin fructooligosacáridos.

Recordar tomar abundante agua natural.....evitar tomar bebidas azucaradas y alcohol.....