

## SERVICIO DE ALIMENTACIÓN SERVICIO DE GASTROENTEROLOGÍA

Para llevar a cabo una dieta variada  
y completa solicitar turnos con  
Lic. en Nutrición:



**HA** Hospital  
Aleman



## RECOMENDACIONES GENERALES PARA PACIENTES CON CONSTIPACIÓN



### Consultas

salimentacion@hospitalaleman.com



### Solicitar turno - Dietología

Tu Portal

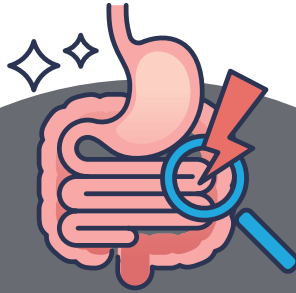
4827-7000 Opción 2 - Lunes a viernes de 8 a 20 hs.

[www.hospitalaleman.org.ar](http://www.hospitalaleman.org.ar)

Av. Pueyrredón 1640 - C1118AAT - Buenos Aires

# ¿Hay algo que pueda hacer por mi cuenta para aliviar la constipación?

Considerar las siguientes recomendaciones:



## ¿Qué es la constipación?

La constipación es un problema común que dificulta la evacuación intestinal.

Se produce cuando las evacuaciones son infrecuentes, generalmente menos de 3 veces por semana, o cuando se presentan deposiciones demasiado duras, demasiado pequeñas o difíciles de expulsar.



- Consumir abundante cantidad de agua, mínimo 2.5 litros. Puedes probar tomando 1 vaso de agua fría en ayunas.
- Consumir frutas y verduras de 4 a 5 porciones al día. Considerar verdura cruda como cocida tanto en el almuerzo como en la cena; y una a dos frutas a la mañana y otra a la tarde o noche. El kiwi es fuente de fibras, puedes incorporar 2 kiwis preferentemente en ayunas.
- Consumir cereales integrales y legumbres a diario.
- Incorporar semillas en el desayuno hidratadas o no, y puedes aumentar gradualmente de una a tres cucharadas al día.
- Agregar aceite en las comidas, idealmente una cucharada en crudo.
- Cuando sientas ganas de ir al baño, es importante ir y no aguantar. No ignores la necesidad de evacuar el intestino.
- Realizar actividad física regularmente.

### Algunos alimentos fuente de fibras son:

- Frutas como las manzanas con cáscara, naranjas, kiwi, ciruelas, frutos rojos y peras.
- Verduras como la zanahoria, brócoli y hojas verdes.
- Las legumbres como las lentejas, porotos y garbanzos.
- Frutos secos como las almendras, maní y nueces.
- Granos enteros como pan y pasta de trigo integral, avena y cereales.

