FUNDACIÓN VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

IRECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON ESTREÑIMIENTO

Respetado usuario:
Para asegurar un resultado confiable, por favor atienda las siguientes recomendaciones:

Aumente la fibra y los líquidos en su dieta diaria así:

1. Consuma frutas enteras o licuadas sin colar, mínimo 3 al día.

2. Prefiera:

- Papaya
- Granadilla
- Pitahaya
- Mandarina
- Piña
- Mango maduro
- Ciruelas pasas
- Naranja
- Uva
- Tamarindo

3. Prefiera cereales integrales como: arepa, pan, galletas, tostados, arroz, entre otros.
4. Consuma leguminosas como: lentejas, frijoles, garbanzos y soya, 3 veces por semana o según tolerancia.

5. Incluya ensalada de todo tipo de vegetales (crudos y/o cocidos) en almuerzo y comida todos los días.

6. Si con las medidas anteriores no logra normalizar su función intestinal consuma diariamente de 1 a 3 cucharadas rasas de linaza molida o salvado de trigo en sus jugos. Inicie su consumo gradualmente para evitar efectos secundarios como: gases, diarrea, ruidos intestinales. El efecto se logra con la continuidad del producto, no lo interrumpa.

7. Recuerde masticar bien todos los alimentos.

8. Durante el día, garantice un aporte adicional de líquidos a su dieta a base de agua, jugos naturales o aromáticas.

Recuerde que de acuerdo con la ley 100 de 1993 es un DEBER de los pacientes, el autocuidado y adherirse a las recomendaciones de su Médico tratante.

VIGILADO Supersalud

Junio/2017

Para mayor información, por favor comuníquese al
Tel: 3319090 Ext. 3152–4154

Excelencia
Certificado N° 015