

# ¿Qué comer y qué evitar cuando tienes estreñimiento?



Aumente la fibra y los líquidos en su dieta de esta forma:



Consuma cereales integrales como: arepa, pan, galletas, tostados, arroz, entre otros.



Consuma leguminosas como: lentejas, frijoles, garbanzos y soya, 3 veces por semana o según tolerancia.



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



Garantice un aporte adicional de líquidos a su dieta a base de agua, jugos.



Recuerde masticar bien todos los alimentos.

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

## “ Prefiera:

- Papaya
- Granadilla
- Pitahaya
- Mandarina
- Mango Maduro
- Ciruelas pasas
- Naranja
- Uva
- Tamarindo



Si con las medidas anteriores no logra normalizar su función intestinal, consuma diariamente de 1 a 3 cucharadas de linaza molida o salvado de trigo en sus jugos.