

EVITA EL ESTREÑIMIENTO CON ESTOS CONSEJOS

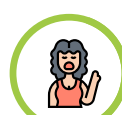
En **Nestlé Contigo**, te acompañamos a llevar una alimentación balanceada. Encuentra aquí una guía sobre los alimentos que te ayudan a mejorar la digestión y a evitar el estreñimiento y sus molestias.

Qué es el estreñimiento

Es una alteración gástrica que consiste en la realización de deposiciones con menos frecuencia de lo normal, generalmente dos o menos por semana, duras, de difícil expulsión y sensación de que la evacuación es incompleta.



Afecta al 14% de la población mundial.



Es más frecuente en las mujeres.

TIPOS

Según la duración del problema

Crónico:

cuando dura más de 3 meses.

Agudo:

cuando transitorio.

SÍNTOMAS COMUNES

- Distensión
- Dolor abdominal
- Pesadez
- Incomodidad gastrointestinal
- Alteración en la motilidad intestinal



Las personas que sufren de estreñimiento ven afectada su calidad de vida.

¡La solución está en tus manos, solo debes cambiar tus hábitos!



Alimentación baja en fibra



Ingesta insuficiente de frutas y verduras



Hidratación inadecuada



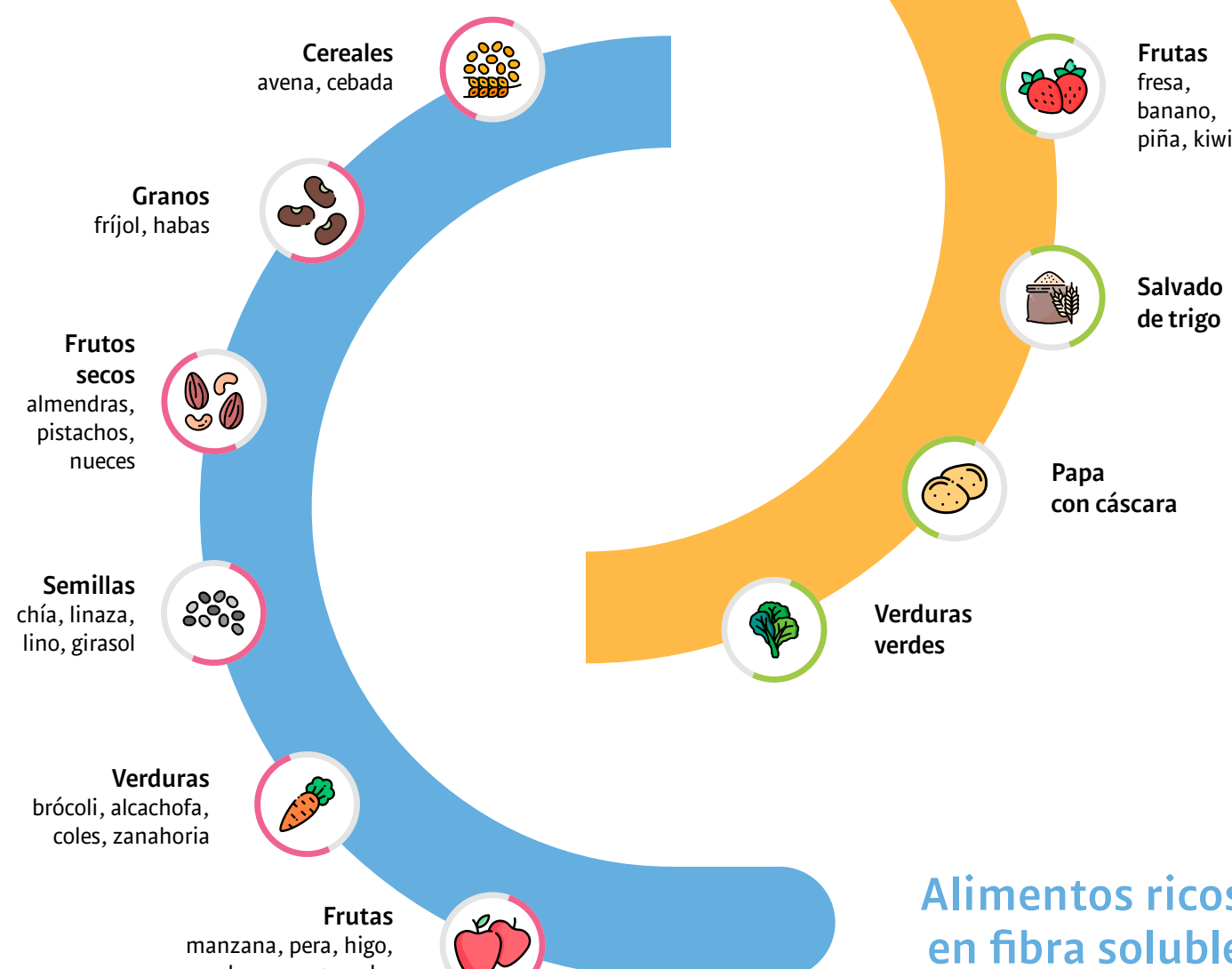
Combatir el sedentarismo

Alimentación recomendada para mejorar la digestión

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **25 gramos** es la cantidad mínima de fibra que debes consumir a diario.

Alimentos ricos en fibra insoluble

Fibra que absorbe agua actuando como una esponja y promoviendo la movilidad y la limpieza intestinal.



Tip:

combina estos dos tipos de fibra para mantener el equilibrio y bienestar intestinal.



Alimentos con efecto probiótico

Probióticos: son microorganismos vivos que favorecen el desarrollo de la flora microbiana en el intestino, estimulando funciones protectoras.

- Lácteos fermentados como el yogurt, el kumis o el kéfir.
- Aceitunas
- Encurtidos
- Vinagre de manzana



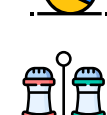
Agua en abundancia

- Una adecuada hidratación es fundamental para que los nutrientes y las toxinas fluyan a lo largo del tracto intestinal.
- El agua facilita la absorción de nutrientes y la disolución de las partículas de desecho.
- Su consumo depende de las necesidades de cada persona, pero la recomendación general es de 2 a 2 1/2 litros diarios.

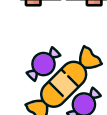
5 consejos adicionales para prevenir el estreñimiento



Realiza actividad física aeróbica (caminar, trotar, nadar, montar en bicicleta) durante 150 minutos semanales para hacer fluir el tránsito intestinal.



Reduce el consumo de sal, cuyo exceso puede causar déficit de magnesio y potasio y, como consecuencia, espasmos intestinales y estreñimiento crónico.



Limita el consumo de azúcar a menos del 10% de la ingesta calórica total (50 gramos o el equivalente a 10 cucharaditas rasas).



Una buena digestión empieza en la boca. Mastica bien los alimentos para que se descompongan con mayor facilidad a través de las enzimas digestivas de la saliva.



Respetar los horarios de tus comidas para mantener un orden metabólico adecuado y realiza 5 comidas ligeras al día para promover un buen tránsito intestinal.