

RECOMENDACIONES PARA EL ESTREÑIMIENTO SIN FERMENTECIBLES

Coma despacio y mastique bien y porciones moderadas. La buena digestión comienza en la boca. Realice algún tipo de actividad física diaria durante 20 minutos...

Si lo tolera, acompañe su desayuno con mantequilla o huevos a su gusto, con el fin de vaciar la vesícula biliar en forma completa y así lograr que la bilis, actúe como laxante natural.

EVITE EL USO DE LAXANTES, su abuso lleva a mayor estreñimiento.

Acostúmbrese a ir al baño a la misma hora para evacuar, aunque no sienta el deseo de hacerlo, siéntese durante unos 10 – 15 minutos. Se recomienda hacerlo después del desayuno. **NO IGNORE EL DESEO DE DEFECAR.**

Es importante que Ud. cambie sus hábitos alimentarios por una dieta rica en fibra y líquidos .

Tomar de 8 -10 vasos con líquidos por día. Coma de 3 – 5 porciones de frutas por día. Aproveche las de temporada en especial: Papaya, Kiwi, Tamarindo, Melón, Patilla, Fresas, Ciruelas, Manzanas, Peras. Naranja, Pomelo, Mandarina. Evite el consumo de Guayaba, manzana verde, Zanahoria cruda.

Consuma verduras cocidas en ensaladas, tortillas o sopas. Espinaca , Acelga, habichuelas, Apio, Tomates y toda verdura que sea agradable a su paladar y su organismo tolere.

Incluya productos integrales en su dieta: Pan, Galletas, Arroz, Pastas, Granola, Avena, Ajonjolí.

Otros productos recomendados son el Yogurt, productos con Probioticos y la Miel.

Consuma salvado de Trigo. Inicie con 1 Cda diaria en agua o jugo, incrementando la dosis, por Cdas, cada 4to día hasta alcanzar 6 – 8 Cdas. A partir de la 2da Cda divida la tomas en 2 – 3 tomas x día. Puede Cocinar el salvado en poco agua ,si sufre de gases,. Tome un vaso con agua 10 minutos antes y después de esta preparación.

Espere una respuesta favorable a las 6 – 8 semanas de cumplimiento. **No se desespere. Persevere.**

NO GRANOS, LECHUGA, REPOLLO, BROCOLI, COLIFLOR , GASEOSAS, CERVEZA.