

¿Cómo aliviar la constipación funcional?

10 recomendaciones generales sobre alimentación y estilo de vida



Consuma **alimentos ricos en fibra**:
5 porciones de fruta y verdura por día.



Limite la **ingesta de azúcar refinada**
(golosinas y postres).



Elja **frutas ricas en pectina**,
como manzana, frutilla, ciruela o pera,
que aumentan el volumen de las deposiciones,
facilitando el tránsito.



Regularice sus **horarios para comer**
y sus **hábitos de alimentación**.



Consuma **productos lácteos fermentados**
que contengan probióticos que ayudan al
tránsito intestinal.



Intente **respetar el deseo de evacuar**
el intestino, al menos cada dos o tres días.



Beba 2 litros de agua por día
y disminuya el consumo de bebidas
alcohólicas, con cafeína o con alto
contenido de azúcar.



Lleve un **estilo de vida saludable**:
haga ejercicio regularmente y no fume.



Reduzca el consumo de **comidas con**
alto contenido de grasa animal,
alimentos grasosos o fritos.



Evite el **estrés**:
relájese y mejore su sueño.

Con el apoyo de



Sociedad Argentina
de Gastroenterología

