



Clínica
Corachan

Dieta rica en fibra o laxante

Servicio de urgencias



FANS
DE LA
SALUD

INDICACIONES:

Estreñimiento habitual o el ocasionado por diversas situaciones (inmovilizaciones prolongadas, embarazo, patologías neurológicas, etc).

Prevención de ciertas dolencias o enfermedades: hemorroides y venas varicosas, enfermedad diverticular de colon, cálculos en la vesícula biliar, reducción en el número de recidivas en periodos de latencia en caso de ulcus y del riesgo de carcinoma de colon.

OBJETIVOS TERAPÉUTICOS:

Aliviar los síntomas que generalmente acompañan al estreñimiento (flatulencia, dolor abdominal...).

Mejorar la función intestinal mediante un buen aporte de fibra dietética y una adecuada ingesta de líquidos a lo largo del día. Asegurar la provisión de una dieta adecuada en energía y nutrientes para mejorar o mantener un buen estado nutricional.

Enseñar al paciente las funciones del colon y su relación con la alimentación.

CONSEJOS DIETÉTICOS:

Al tratarse de una dieta rica en fibra, y por tanto es altamente saciante, conviene fraccionarla en 4-5 tomas a lo largo del día para asegurar una ingesta adecuada de energía y nutrientes.

Con objeto de facilitar su digestión, se recomienda masticar bien los alimentos, comer y beber despacio.

Alimentos ricos en fibra: verduras, frutas frescas, legumbres, cereales integrales, frutos y frutas secas, y especialmente los kiwis, las naranjas y las frutas secas.

Es muy importante **beber abundante cantidad de líquidos** (mínimo 8-10 vasos diarios de agua o infusiones o caldos desgrasados o zumos...).

El yogur y otras leches fermentadas contienen bacterias vivas que ayudan a equilibrar la

flora del intestino y mejoran las secreciones intestinales.

El aceite también hace efecto lubricante.

Conviene evitar el posiblemente aislado de productos astringentes: arroz, pasta patata, zanahoria, limón, manzana cruda rallada, pomelo, membrillo, plátano, vino tinto, té reposado...

CUADRO DE RECOMENDACIONES:

ALIMENTO	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Enteros o semidesnatados.	Yogur natural.
CEREALES	Integrales.	Arroz blanco, sémola de arroz y tapioca, pasta alimentaria.
LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS	Todos.	
VERDURA Y HORTALIZAS	Todas las verduras. Ensaladas. Todas las hortalizas excepto las desaconsejadas	Patata y zanahoria, purés pasados por el chino.
FRUTAS	Frescas, mejor con piel desecadas.	Manzana horno. Pera cocida. Compota de manzana y plátano. Plátano maduro. Membrillo. Limón.
CARNES	Todos.	
PESCADOS	Todos.	
HUEVOS	Todos.	
GRASAS	Aceite de oliva.	
BEBIDAS	Agua. Caldos vegetales. Zumos naturales.	Té. Zumo de limón.
AZÚCARES	Azúcar y miel. Mermelada.	Dulce de membrillo. Cacao y chocolate.
VARIOS	Espicias suaves.	
TECNOLOGÍA CULINARIA	Todas.	

EJEMPLO MENÚ PARA DIETA RICA EN FIBRA O LAXANTE

Desayuno

Kiwi/ naranja/ciruelas
Café con leche
Pan integral con mantequilla y mermelada

Media mañana

Infusión de manzanilla con edulcorante
Yogur edulcorado o plátano maduro

Comida del medio día

1º (a elegir)

Sopa de fideos con caldo vegetal
Puré de verduras
Legumbres estofadas
Lasaña de verduras

2º (a elegir)

Carne acompañada de verduras o ensalada
Pescado acompañado de verduras o ensalada
Huevo acompañado de verduras o ensalada

Postre

Fruta rica en fibra (kiwi, fresas, ciruelas, pera, naranja, kakis...)

Merienda

Leche con galletas integrales o batido de frutas

Cena

1º (a elegir)

Ensalada
Puré de verduras

2º (a elegir)

Revuelto de huevo con champiñones, espinacas
Guisantes/ judías verdes salteadas
Carne o pescado plancha con verduras de guarnición

Postre

2 kiwis

Pan integral

Fuente: Hospital de Sagunto

Tel.: 93 254 58 00
www.corachan.com



Síguenos en:

 @clinicaCorachan  @clinicacorachan  @clinicacorachan  @clinicacorachan

Premio Top 20 a la mejor clínica de España
(2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021 y 2022)