

Estreñimiento: fibra, agua y movimiento

Alimentos que **favorecen el tránsito intestinal**: ricos en fibra y agua. Auméntalos poco a poco para evitar gases.



Verduras y hortalizas

Recomendado

Fibra que da volumen y estimula el tránsito.



Fruta entera con piel

Recomendado

Kiwi, pera y ciruela son especialmente laxantes.



Legumbres

Recomendado

Gran aporte de fibra; introdúcelas poco a poco.



Cereales integrales y avena

Recomendado

Fibra de grano entero; mejor que los refinados.



Ciruelas y orejones

Recomendado

Efecto laxante natural; remójalos en agua.



Frutos secos y semillas

Recomendado

Fibra y grasa buena; lino y chía ayudan mucho.



La clave: fibra + agua + actividad física

La fibra solo funciona con suficiente agua (1,5-2 L al día). Muévete a diario, no ignores las ganas de ir al baño y mantén horarios. El kiwi, la ciruela y el lino son tus mejores aliados.

Estreñimiento: fibra, agua y movimiento

Alimentos que **favorecen el tránsito intestinal**: ricos en fibra y agua. Auméntalos poco a poco para evitar gases.



Agua abundante

Recomendado

Sin suficiente agua, la fibra no funciona.



Kiwi

Recomendado

1-2 al día tienen efecto laxante demostrado.



Yogur y kéfir

Recomendado

Fermentados que cuidan la microbiota.



Aceite de oliva en crudo

Recomendado

Una cucharada en ayunas puede ayudar a lubricar.



Salvado de avena/trigo

Recomendado

Añade fibra extra; siempre con mucha agua.



Semillas de lino molidas

Recomendado

Fibra y mucílagos que ablandan las heces.



La clave: fibra + agua + actividad física

La fibra solo funciona con suficiente agua (1,5-2 L al día). Muévete a diario, no ignores las ganas de ir al baño y mantén horarios. El kiwi, la ciruela y el lino son tus mejores aliados.

Estreñimiento: fibra, agua y movimiento

Alimentos **pobres en fibra o astringentes** que pueden empeorar el estreñimiento si abusas de ellos.

Arroz blanco en exceso



Con moderación

Astringente; elige integral si te estreñes.

Pan blanco y refinados



Con moderación

Poca fibra; cambia a integral.

Bollería y ultraprocesados



Evitar

Sin fibra y con grasas; empeoran el tránsito.

Plátano muy maduro



Con moderación

Puede ser astringente en algunas personas.

Quesos curados en exceso



Con moderación

Sin fibra; no abuses si hay estreñimiento.

Carne roja en exceso



Con moderación

Sin fibra y de digestión lenta.



Lo que estriñe: poca fibra y deshidratación

Refinados, ultraprocesados y exceso de carne sin verdura enlentecen el tránsito. El alcohol y el déficit de agua lo empeoran. Cambia refinados por integrales en cada comida.

Estreñimiento: fibra, agua y movimiento

Alimentos **pobres en fibra o astringentes** que pueden empeorar el estreñimiento si abusas de ellos.



Comida rápida y fritos

Evitar

Pobres en fibra; enlentecen el tránsito.



Exceso de té (taninos)

Con moderación

Los taninos pueden ser astringentes.



Chocolate y dulces

Con moderación

Bajos en fibra; mejor chocolate negro con moderación.



Alcohol

Con moderación

Deshidrata y empeora el estreñimiento.



Snacks salados refinados

Con moderación

Sin fibra y con mucha sal.



Comidas sin nada de fibra

Evitar

Asegura verdura, fruta o integral en cada comida.



Lo que estriñe: poca fibra y deshidratación

Refinados, ultraprocesados y exceso de carne sin verdura enlentecen el tránsito. El alcohol y el déficit de agua lo empeoran. Cambia refinados por integrales en cada comida.