

¿Cómo son tus heces?

Identifica tu tipo y qué dice sobre tu tránsito intestinal

La **Escala de Bristol** clasifica las heces en 7 tipos según su forma y consistencia. Es una herramienta sencilla para valorar tu **tránsito intestinal**. Lo ideal son los **tipos 3 y 4**; los extremos orientan a estreñimiento (1-2) o tránsito acelerado (5-7).

1**Bolas duras y separadas**

Como nueces o avellanas, difíciles de evacuar.

Estreñimiento severo · tránsito muy lento

Falta de fibra y/o agua; aguantar las ganas.

2**Alargada y grumosa**

En forma de salchicha, dura y con bultos.

Estreñimiento leve · tránsito lento

Dieta baja en fibra o poca actividad física.

3**Salchicha con grietas**

Alargada, con grietas en la superficie.

Normal (límite) · tránsito algo lento

Aceptable; mejora con algo más de hidratación.

4**Lisa y blanda**

Como una serpiente, suave y fácil de evacuar.

IDEAL · tránsito intestinal sano

El objetivo. Buena hidratación y fibra.

5**Trozos blandos definidos**

Pedazos blandos de bordes claros, fáciles de evacuar.

Límite · tránsito algo rápido

Puede faltar fibra que dé cuerpo a las heces.

6**Pastosa, bordes irregulares**

Blanda, deshecha, con bordes poco definidos.

Diarrea leve · tránsito rápido

Tránsito acelerado; vigilar hidratación.

7**Líquida**

Totalmente líquida, sin partes sólidas.

Diarrea · tránsito muy rápido

Riesgo de deshidratación; reponer líquidos.

Tipos 1-2 · Estreñimiento

Heces duras y difíciles. Falta agua y fibra.

Tipos 3-4 · Ideal

Tránsito sano. Mantén hidratación y fibra.

Tipos 5-7 · Tránsito rápido

Heces blandas/líquidas. Cuida la hidratación.

La fibra y tu tránsito intestinal

La clave para unas heces tipo 3-4

La **fibra** y el **agua** son los grandes aliados de un tránsito sano. La fibra da volumen y suavidad a las heces; el agua las ablanda. Se recomiendan **25-30 g de fibra al día** y **1,5-2 litros de líquido**. Aumenta la fibra de forma gradual para evitar gases.

Fibra soluble

Forma un **gel** que ablanda las heces y alimenta la microbiota. En avena, legumbres, manzana, cítricos, chía y psyllium. Útil frente al estreñimiento y la diarrea.

Fibra insoluble

Aporta **volumen** y acelera el tránsito. En cereales integrales, piel de frutas y verduras, y frutos secos. Especialmente útil frente al **estreñimiento**.

Alimentos ricos en fibra para tu día a día



Legumbres

8-13 g fibra/100g

Lentejas, garbanzos, alubias

Soluble + insoluble



Cereales integrales

7-12 g fibra/100g

Avena, pan y pasta integral

Insoluble



Verduras

2-4 g fibra/100g

Brócoli, alcachofa, espinaca

Soluble + insoluble



Fruta con piel

2-4 g fibra/100g

Manzana, pera, kiwi, frutos rojos

Soluble (pectina)



Frutos secos

7-11 g fibra/100g

Almendras, nueces, pistachos

Insoluble



Semillas

25-35 g fibra/100g

Chía, lino, psyllium

Soluble (gel)



Fibra + agua + movimiento

Sin suficiente agua, la fibra puede empeorar el estreñimiento. Y el ejercicio activa el tránsito.