



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



Recomendaciones nutricionales para pacientes con síndrome de estreñimiento

El estreñimiento es un enlentecimiento del tránsito intestinal, el cual puede asociarse a distintas patologías. Con esta dieta se pretende reducir los síntomas del estreñimiento mejorando su tránsito intestinal y optimizando las posibilidades de curación. Esta dieta se basa en aportar una elevada cantidad de fibra y mantener un perfil nutricional y energético adecuado.

Recomendaciones Generales

- Consulte con su médico si el número de veces por semana que hace deposición es normal.
- Si tiene gana de hacer deposición, hágalo, no intente evitarlo que se le pase.
- Intente acostumbrarse a hacer deposición en un momento determinado del día (generalmente por la mañana, después del desayuno).
- Aumente la cantidad de fibra de su dieta con una alimentación rica en pan, cereales no refinados, frutas, legumbres y verduras.
- Al principio, una dieta rica en fibra puede producir algún efecto desagradable, como la acumulación de gases en el tubo digestivo (meteorismo). Para evitarlo, aumente poco a poco el consumo de fibra.
- Beba agua mínimo 2 l al día.
- El consumo de yogures y bebidas fermentadas puede ayudar a mejorar la frecuencia de las deposiciones
- Haga uso de los condimentos (cúrcuma, perejil, comino, orégano) así como infusiones o café
- El ejercicio es beneficioso para evitar estreñimiento. Camine al menos 1 hora al día.
- Antes de utilizar cualquier laxante, consulte con su médico



ALIMENTACIÓN RECOMENDADA

Desayuno y merienda: añada a su desayuno o merienda habituales:

- Una o más piezas de fruta; tómelas con piel
- Algo de fruta seca, como higos o ciruelas pasas
- Cereales ricos en fibra

Comida y cena:

- Tome un plato de verdura o ensalada, o lentejas, judías o garbanzos
- Añada una guarnición de verdura cocida o ensalada a la carne, pescado o huevos
- Tome pan integral
- Tome fruta con piel
- *Aumente la cantidad de aceite en su dieta, preferentemente como aceite crudo*
- *Tome en ayunas zumo de naranja, una infusión o agua templada*
- *Aumente el ejercicio físico*

LO QUE NO DEBE HACER

- *Triturar los alimentos ricos en fibras (verduras, legumbres, etc.), excepto si tiene problemas en la boca que le impidan tomarlos enteros*
- *Pelar las frutas cuya piel pueda comer*
- *Utilizar laxantes sin indicación del médico*



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



Tablas de alimentaciones en función de su contenido en fibra

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN FIBRA (>2 g/100g DE ALIMENTO)

Alcachofa	Tubérculos	Membrillo
Apio	Legumbres	Moras
Brócoli	Aceitunas	Naranja
Col de Bruselas	Albaricoque	Pera
Coliflor	Aguacate	Plátano
Hinojo	Ciruelas	Frutos secos
Puerro	Frambuesa	Frutas desecadas
Pimiento verde	Fresa	Cereales desayuno integrales
Cebolla	Higo	Pan integrales
Nabo	Kiwi	Pastas integrales
Remolacha	Limón	
Zanahoria	Manzana	

ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO EN FIBRA (<2 g/100g DE ALIMENTO)

Acelga	Calabacín	Melocotón
Achicoria	Calabaza	Melón
Berro	Judías verdes	Piña
Champiñón	Pepino	Pomelo
Escarola	Pimiento rojo	Sandía
Espárrago	Tomate	Uva
Espinaca	Arándano	Arroz blanco
Lechuga	Cerezas	Magdalenas
Berenjena	Mandarina	Pastas cocida

ALIMENTOS SIN FIBRA

Huevos	Pescado	Condimentos
Carnes	Azúcar	Grasas



Dieta en estreñimiento (2000 kcal)

DESAYUNOS

1. Leche entera (200ml) con cereales (50g) y 2 ciruelas (80g)
2. Yogur desnatado (125g) con avena (50g), kiwi (120g) y plátano (160g).
3. Leche entera (200ml) con café. Tostada de pan (30g) o de centeno, aceite de oliva (10g). Zumo de naranja natural (150 ml).

MEDIA MAÑANA Y MERIENDAS

1. **Bocadillo de atún con tomate natural:** pan blanco (40g), atún (40g), tomate en rodajas (20g).
2. **Yogur con frutos secos y zumo de naranja:** yogur desnatado (125g), avellanas (20g), zumo de naranja natural (150ml).
3. **Tostada de queso fresco y mermelada de arándanos:** pan (30g), queso fresco (30g), mermelada (15g). Trozos de piña (60g).

COMIDA

1. **Potaje:** Garbanzos (80g en seco), espinacas (100g en seco), 1 huevo cocido (60g entero), merluza (100g), aceite de oliva (10g). Pan blanco (40g) y kiwi (120g). Recomendación: añadir especias al gusto (perejil, comino, cúrcuma).
2. **Crema de espárragos:** espárragos (100g), leche desnatada (100ml), patata cocida (70g), puerro (40g), cebolla (40g), aceite de oliva (10g). **Pollo con pimiento asado y patatas al horno:** pollo (100g), patata (60g), pimiento (70g), aceite de oliva (10g). Pan blanco 40g y 3 Fresas (60g)
3. **Judías verdes con patata cocida al ajo arriero:** judías verdes (100g en seco), patata cocida (60g), aceite de oliva (10g), pimentón (3g), zanahoria (50g). **Lubina a la plancha con limón y una ensalada:** Lubina (100g), aceite de oliva (10g), lechuga (150g), tomate (100g), champiñones (70g). Pan blanco (40g) y frambuesas (80g).
4. **Espaguetis integrales con verduras y carne picada:** espaguetis (70g en seco), calabacín (50g), berenjena (50g), champiñones (70g), cebolla (40g), carne picada (80g), aceite de oliva (15g). Pan blanco (40g) y naranja (150g).
5. **Guisantes, huevo cocido y cebolla:** guisantes (100g), 1 huevo cocido (60g), cebolla (50g), aceite de oliva (10g). **Salmón al horno con espárragos trigueros:** salmón (120g), espárragos trigueros (70g), aceite de oliva (10g). Pan blanco (40g) y fresas (3 fresas 60g).
6. **Lentejas con verduras:** lentejas (70 g en seco), acelgas (100g), cebolla (40g), calabacín (50g), pimiento rojo (40g). **Filete de pavo con ensalada de tomate:** pavo (100g), con tomate (120g), orégano, aceite de oliva (10g). Pan blanco (40g) y kiwi (120g).
7. **Paella:** arroz integral (60g), ternera (90g), pimiento rojo y verde (50g), judías (40g), gambas (60g), cebolla (50g), ajo (5g), aceite de oliva (15g). Pan blanco (60g) y pera (120g).

CENAS

1. **Brócoli con puré de patata:** brócoli (80g), patata cocida (70g), ajo (5g), aceite de oliva (5g), pimienta (3g). **Filete de pavo con ensalada de tomate:** filete de pavo (100g), tomate (120g), aceite de oliva (5g), orégano. Pan blanco (40g) y pera (120g).
2. **Pisto:** calabacín (50g), berenjena (50g), zanahoria (50g), cebolla (50g), tomate natural triturado casero (150g), pimiento rojo (50g), aceite de oliva (15g). Pan blanco (40g) y 2 mandarinas (120g).
3. **Crema de verduras:** cebolla (40g), zanahoria (60g), patata cocida (50g), quesitos (1 quesito 25g). **Filete de pollo a la plancha con champiñones:** pollo (100g), champiñones (80g), aceite de oliva (10g). Pan blanco (40g) y kiwi (120g).
4. **Espinacas con pasas y piñones (almendras o nueces):** espinacas (120g), pasas (30g), piñones (20g), aceite de oliva (10g). **Lenguadina a la plancha con limón:** lenguadina (120g), aceite de oliva (10g). Pan blanco (40g) y 3 fresas (60g).
5. **Ensalada completa:** aguacate (120g), nueces (35g, 2-3 nueces), tomate natural (120g), lechuga (150g), champiñones (70g), vinagre/limón. Pan blanco (40g) y naranja (150g).
6. **Pizza de verduras casera:** masa integral (70g), calabacín (50g), pimiento (30g), cebolla (20g), champiñones (50g), queso fresco (40g), jamón york (30g), salsa casera tomate natural (40g), aceite de oliva (15g). Pera (120g).
7. **Caldo de verduras:** cebolla (50g), zanahoria (40g), puerro (40g), pimiento verde (50g). **Revuelto de patata cocida, espinacas, pimiento verde y champiñones:** patata (70g), espinacas (100g), pimiento rojo (40g), champiñones (80g), aceite de oliva (15g). Pan blanco (40g) y ciruelas (80g).



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



MEDIDAS CASERAS:

- 1 Cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 Taza → 250ml de Líquidos (leche, agua,...)
- 1 Vaso → 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena,...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales,...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g