

Dieta para la Constipación.

La técnica dietoterápica fundamental se basa en los siguientes puntales:

- * Seleccionar alimentos con alto contenido de fibras para aumentar el volumen de la materia fecal.
- * Estimular con la dieta el reflejo gastroyeyunocolónicos
- * lubricar la pared intestinal y mantener el contenido acuoso en el intestino.

Recomendaciones nutricionales:

- consumir alimentos ricos en fibra.
- azúcares concentradas como la miel.
- fraccionar la dieta y comer por lo < 6 -7 veces al día.
- ingestión de líquidos fríos (por ejemplo en ayunas tomarse un jugo de naranja o de otro cítrico o consumirse el jugo de la compota de ciruelas desecadas a la mañana).
- tomar como mínimo 2 lt diarios de líquidos.
- emplear cuotas de grasas a ciertas comidas.

Selección de los alimentos:

leche: preferentemente enteras. yogures con frutas y se le pueden agregar una cucharada de salvado de trigo en lo posible fríos.

Quesos: NO los "pasta muy firme" (duros secos) si los "cremosos" con grasa. huevo: entero

Carnes: todas.

Hortalizas: las de hojas tienen mayor contenido en fibras como acelga, apio, hinojo, espinaca, berro etc. Zanahoria, remolacha y choclo crudos.

Frutas: se recomiendan crudas enteras y con su cáscara, las apropiadas son ananá, naranja, pomelo, kiwi, mandarina, ciruela, uvas, frutillas e higos. Se evitan manzanas, bananas y membrillo

Cereales y derivados: se recomiendan los integrales, panes integrales, harinas integrales, arroz integral y el salvado de trigo se puede colocar no sólo en yogures, sopas, amasados caseros pero no más de 30gr y empezar con poco.

Legumbres : cada tanto remojada y bien cocidas ya que producen flatulencia.

Cuerpos grasos: de acuerdo a su estado físico es decir si su peso es normal puede consumir manteca o margarina para panes integrales, aceites en las comidas.

Infusiones: se recomienda en primer lugar el mate cebado, luego el café y por último el mate cocido NADA de té.

Y por su puesto consumir mucho líquidos y sobretodo de frutas , se pueden hacer licuados.

Dieta para Constipación

El objetivo de este tipo de dietas se basa en la incorporación de suficiente material no absorbible en el intestino delgado y que por lo tanto pasa al intestino grueso proporcionando un residuo voluminoso que favorezca su evacuación.

Este tipo de dietas requiere de evaluación por el pediatra de cabecera.

- Es importante que la dieta esté bien equilibrada en cuanto a todos los nutrientes, ya que las personas constipadas en forma crónica tienden a ser desnutridos crónicos.
- Se incluyen 6 raciones diarias de frutas y verduras, ya que proporcionan un residuo voluminoso.
- Se aconseja tomar 6 – 12 vasos de agua al día, entre las comidas.

Desayuno

- Leche entera (200-250 cc.) + 10 grs de azúcar (2cucharas del tamaño de las de té); con Cereales o con tostadas integrales con margarina y mermelada de ciruela o similar.
- Jugos naturales (naranja, pera, melocotón, manzana, uva, tomate, etc) con cereales o tostadas integrales
- Rebanadas de naranja ½ taza.
- Rebanadas de pan tostado con manteca y/o jalea de manzana.
- Harina de avena caliente (½ taza) leche y azúcar.

A media mañana (Escuela)

- Pan integral con queso fresco y jamón.
y/o
- Fruta del tiempo (lavada y sin pelar) y/o zanahoria pelada y/o frutos secos de temporada (avellanas, almendras, nueces, pasas, higos secos, dátiles, etc).

Almuerzo

Primeros platos - elegir entre:

- Ensalada variada del tiempo (tomate, lechuga, escarola, aceitunas, pimiento verde, pepinillos, endibias, apio, cebolla, etc)
- Verdura cocida o rehogada con patatas (col, coliflor, "broquil", judías verdes, espinacas, acelgas, alcachofas, guisantes, espárragos, etc).
- Potaje de garbanzos, lentejas, habas, etc (una vez a la semana)
- Ensaladilla rusa
- Sopa juliana (apio, zanahoria, puerro, col y patata).
- Canelones (½ carne, ½ espinacas o similar)
- Tomates maduros rebanados.
- Espinaca cocida y picada (½ taza).
- Sopa crema de tomate 1 taza.

Segundo plato- elegir entre:

- Carnes:
 - tipo: ternera, pollo, cordero, conejo, pavo, etc.
 - forma: bistec, albóndigas, croquetas, hamburguesas, salchichas.
 - preparación: plancha, frito, horno, cocinado.
- Pescados: (3-4 veces a la semana).
 - tipo: merluza, rape, lenguado, gallo, etc.
- Huevos: (máximo 2-3 huevos a la semana)
 - forma: duros, fritos, tortilla francesa/española/pastel tortilla, etc.

Cualquiera de los segundos platos anteriores se acompañaran de guarnición de: pimientos, berenjenas, escalivada, guisantes, a la jardinera, alcachofas, tomate, ensalada verde, papas al horno (no comer la corteza); con manteca. Zanahorias blandas, en cubos con manteca (½ taza). Pan blanco no en abundancia

Postres

- Fruta del tiempo, lavada y con piel y/o frutos secos y/o macedonia
- Pan Integral
- Galletitas con manteca.
- Peras enlatadas (½ taza).
- Café (en adultos)

Merienda (similar al desayuno)

- Leche entera (200-250 cc.) + 10 grs de azúcar (2cucharas del tamaño de las de té); con Cereales o con tostadas integrales con margarina y mermelada de ciruela o similar.
- Jugos naturales (naranja, pera, melocotón, manzana, uva, tomate, etc) con cereales o tostadas integrales
- Rebanadas de naranja ½ taza.
- Rebanadas de pan tostado con manteca y/o jalea de manzana.
- Harina de avena caliente (½ taza) leche y azúcar.

Refrigerio.

- Leche sola o con sabor a chocolate 1 taza. Manzana al horno (no comer la corteza, las semillas, ni el corazón).

Consejos Generales

- 1) Verdura diaria (+++) en 1º o 2º plato de comida y/o cena
- 2) Fruta diaria (+++) lavada y sin pelar, a trozos (poco plátano y manzana)
- 3) Pan Integral
- 4) Abundantes líquidos
- 5) Educación de la defecación (horario y postura)

Listado de alimentos con alto contenido en Fibras Alimentos con propiedades Laxantes

Frutas	Hortalizas
• Piña • Kiwi • Pulpa de naranja o mandarina • Pera • Ciruela • Uva con piel • Melocotón • Ciruelas secas • Pasas • Higos secos • Dátiles • Banana (no en exceso) • Cerezas • Sandía • Durazno	• Judías • Acelga • Espinaca • Coliflor • Alcachofas • Lechuga picada • Tomates maduros • Zanahoria • Repollo • Guisantes • Espárragos • Lentejas • Garbanzos • Calabaza • Remolacha

Dieta de Constipación

La técnica dietoterápica fundamental se basa en los siguientes puntales:

- * Seleccionar alimentos con alto contenido de fibras para aumentar el volumen de la materia fecal.
- * Estimular con la dieta el reflejo gastroyeyunocolónicos
- * lubricar la pared intestinal y mantener el contenido acuoso en el intestino.

Recomendaciones nutricionales:

- consumir altos ricos en fibra.
- azúcares concentradas como la miel.
- fraccionar la dieta y comer por lo < 6 -7 veces al día.
- ingestión de líquidos fríos (por ejemplo en ayunas tomarse un jugo de naranja o de otro cítrico o consumirse el jugo de la compota de ciruelas desecadas a la mañana).
- tomar como mínimo 2 lt diarios de líquidos.
- emplear cuotas de grasas a ciertas comidas.

Selección de los alimentos:

Leche: preferentemente enteras. Yogures con frutas y se le pueden agregar una cucharada de salvado de trigo en lo posible fríos.

Quesos: NO los "pasta muy firme" (duros secos) si los "cremosos" con grasa. Huevo: entero

Carnes: todas.

Hortalizas: las de hojas tienen mayor contenido en fibras como acelga, apio, hinojo, espinaca, berro etc. zanahoria, remolacha y choclo crudos.

Frutas: se recomiendan crudas enteras y con su cáscara, las apropiadas son ananá, naranja, pomelo, kiwi, mandarina, ciruela, uvas, frutillas e higos. Se evitan manzanas, bananas y membrillo

Cereales y derivados: se recomiendan los integrales, panes integrales, harinas integrales, arroz integral y el salvado de trigo se puede colocar no sólo en yogures, sopas, amasados caseros pero no más de 30gr y empezar con poco

Legumbres: cada tanto remojada y bien cocidas ya que producen flatulencia.

Cuerpos grasos: de acuerdo a su estado físico es decir si su peso es normal puede consumir manteca o margarina para panes integrales, aceites en las comidas.

Infusiones: se recomienda en primer lugar el mate cebado, luego el café y por último el mate cocido NADA de té

Y por su puesto consumir mucho líquidos y sobre todo de frutas, se pueden hacer licuados