



SALUD **INTESTINAL**

Evita el ESTREÑIMIENTO

Es uno de los problemas digestivos más habituales, dos veces más frecuente en mujeres que hombres.

por MANUELA ENTISNE



Eduardo González Zorzano
 EXPERTO DEL DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE CINFA.

“VIGILA TU TRÁNSITO INTESTINAL”

■ “El rango de normalidad para acudir al servicio oscila entre tres veces a la semana y tres veces al día. Cuando la frecuencia es menor de tres deposiciones semanales o existe dificultad para expulsar las heces, siendo estas secas y duras, se habla de estreñimiento. Además, puede acompañarse de molestias intestinales”.



SÍ AL ACEITE DE OLIVA

Utilízalo para cocinar y aliñar. Por sus propiedades, estimula el tránsito intestinal y suaviza las heces.

Aumenta el consumo de fibra

La fibra favorece el tránsito intestinal y redonda en una mejor regulación a largo plazo. Es recomendable tomar entre 20 o 35 gramos de fibra al día, y puede encontrarse en el brócoli, la col, las espinacas, la coliflor, los tomates, la lechuga, la fruta, los frutos secos, las harinas integrales y el salvado de trigo.

LA FRUTA, CON PIEL

Siempre que puedas, toma la fruta con piel, o si no, frutas secas. Asimismo, no retires la pulpa de los zumos naturales. Es en estas zonas donde se concentra la fibra.

Bebe más líquidos

Agua, infusiones, caldos de verduras... Entre un litro y medio o dos al día. Una correcta hidratación es básica para favorecer las digestiones y la evacuación.

PRODUCTOS ‘PROHIBIDOS’

Elimina de tu dieta las grasas animales y los platos procesados y embutidos.

Evita el exceso de dulces

Los azúcares y caramelos endurecen las heces, dificultando su eliminación. Los quesos curados y el arroz tienen un efecto similar, por lo que es conveniente moderar su consumo.

Elige bien las verduras y legumbres

Presta atención a cómo te sientan las legumbres y hortalizas más flatulentas como alcachofas, brócoli o coliflor, entre otras. Si notas que te provocan digestiones pesadas o aires, sustitúyelas por otras.