

ESTREÑIMIENTO

Autoras: María del Pilar Milke García | Ceriolith Tenorio Flores

MARCO CONSENTIDO

La información incluida en esta sección ofrece orientación general sobre la alimentación en este padecimiento. No sustituye la valoración ni las recomendaciones personalizadas de un profesional de la salud.

► **Objetivo nutricional**

En pacientes con estreñimiento, la alimentación busca:

- Facilitar evacuaciones más suaves, completas y sin esfuerzo
- Disminuir la sensación de inflamación y pesadez abdominal
- Mejorar la frecuencia intestinal de forma natural
- Evitar la dependencia de laxantes cuando no son necesarios
- Mantener una alimentación suficiente sin restringir de más

► **Recomendaciones prácticas**

- Establecer horarios fijos para ir al baño, idealmente después de comer
- No ignorar el reflejo de evacuar
- Comer de forma regular (evitar saltarse comidas)
- Aumentar gradualmente el consumo de alimentos ricos en fibra
- Tomar agua natural a lo largo del día
- Masticar bien y comer sin prisa
- Realizar actividad física diariamente (aunque sea caminar)
- Adoptar una postura adecuada al evacuar (pies ligeramente elevados)
- Evitar el consumo frecuente de laxantes sin indicación médica

Preferir

- Fibra soluble (avena, frijoles, lentejas, garbanzos y frutas) e insoluble (productos integrales [salvado de trigo, maíz, arroz, pan y pastas integrales], verduras de hoja verde y cáscaras) combinadas
- Alimentos naturales y poco procesados
- Preparaciones con agua (caldos, sopas y guisados)
- Grasas saludables que lubrican el intestino (aceite de oliva extra virgen, aguacate, linaza, salmón y sardina)

Moderar

- Fibra en exceso sin suficiente agua
- Alimentos refinados en pequeñas cantidades
- Lácteos
- Alimentos astringentes (arroz blanco, pasta blanca, pan blanco, plátano maduro, papa, pollo y pescado blanco)

Evitar o limitar

- Pan dulce, galletas, pastelitos (ultraprocesados)
- Comida rápida
- Embutidos
- Botanas empaquetadas
- Harinas refinadas en exceso

► Equivalencias y sustituciones mexicanas

Proteínas	• Huevo • Pollo • Salmón • Garbanzos	• Sardina • Frijoles • Lentejas • Habas	• Yogur natural • Queso fresco (moderar si estriñe)
Verduras	Priorizar combinaciones: vegetal + proteína		
	• Nopales • Calabacita • Espinaca • Acelga	• Zanahoria • Jícama • Chayote • Brócoli	
Cereales	Preferir cereales integrales		
	• Tortilla de maíz • Arroz integral • Avena	• Amaranto • Pan integral • Pasta integral	

Frutas	Preferir con cáscara las que se puedan comer con ella	
	• Papaya • Guayaba • Manzana • Pera	• Ciruela • Mango • Naranja
Grasas	• Aguacate • Semillas (chía, linaza) • Cacahuete • Nuez • Aceite de oliva	

Estas opciones pueden intercambiarse dentro del mismo grupo según disponibilidad, temporada y preferencia cultural.

Menú

Desayuno
1 huevo revuelto con nopales, jitomate, cebolla y cilantro, acompañado de ½ taza de frijoles cocidos y guisados, 2 tortillas de maíz, 1 guayaba y ½ taza de leche
Colación matutina
1 plátano con 3 cucharadas de amaranto inflado, 3 cucharadas de pasitas y 1 cucharadita de miel
Comida
Pavo con pera y pasitas, acompañado de crema de espinaca, y fresas con yogur de postre
Colación vespertina
Ensalada de zanahoria y manzana
Cena
2 sopes con pollo y 1 taza de papaya con jugo de limón

Recetas

Ensalada de zanahoria y manzana		
	Ingredientes	Preparación
	4 zanahorias ralladas 1 manzana pelada y rallada 3 cucharadas de pasitas ½ taza de nuez en trocitos 5 cucharadas de yogur griego	- Mezclar todos los ingredientes

Pavo con pera y pasitas		
	Ingredientes	Preparación
	500 g pavo en trozos pequeños 3 peras 4 ciruelas pasas ½ cebolla 2 cucharadas de aceite ½ cucharadita de sal ½ taza de vino blanco para cocinar	- Pelar y picar en cubos las 3 peras. Reservar - Sofreír la cebolla troceada en aceite - Agregar el pavo en trozos y sofreír - Agregar el vino blanco, ciruelas pasas y sal, y continuar cocinando a fuego bajo durante 20 minutos - Apagar el fuego y agregar las 3 peras - Servir y disfrutar