

CÁPSULA DE SALUD NUTRICIONAL

“RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN EL ESTREÑIMIENTO”

El estreñimiento es una enfermedad que se caracteriza por una disminución en el número de deposiciones o por una dificultad excesiva para evacuar las heces.

A continuación, se presentan recomendaciones para mejorar la salud intestinal y disminuir el estreñimiento:

1. **Incremente el consumo de fibra:**

Consuma harinas integrales, frutas con cáscara, frutos secos, vegetales sin cocer, batidos de fruta y verdura natural todos los días, papilla de ciruela con pasas.

2. **Aumente su consumo de agua pura: si desea conocer su requerimiento diario de agua, realice el siguiente procedimiento:**

- Convierta su peso en libras a kilogramos: 1 kilogramo, equivale a 2.2 libras.
- Luego multiplique los kilogramos por 30.
- Por último, divida su resultado entre 1000.
- El resultado le brindará los litros de agua diarios que debe consumir.
- Si realiza actividad física, agregue al menos 500 ml más.

3. **Evite alimentos y bebidas que causen gases:**

Evite el consumo excesivo de frijoles, arvejas, repollo, brócoli, lácteos enteros y bebidas con gas.

4. **Realice actividad física:**

Al menos 45 minutos de 3 a 4 veces por semana. Incluya ejercicios de pilates, ya que favorecen el peristaltismo abdominal.

5. **Realice 5 tiempos de comida:**

Consuma al menos 2 refacciones al día, procure que sus tiempos de alimentación sean adecuados en calidad y cantidad.

Elaborado por: Licda. Ana Luisa Calderón
Departamento de Salud, Higiene y Seguridad

CÁPSULA DE SALUD NUTRICIONAL

“Batidos saludables”

A continuación, se presentan unas recetas de licuados que puede incorporar en su dieta como refacción o como complemento de un tiempo de alimentación. Recuerde que no se debe de sustituir un tiempo de comida por un batido.

Estos licuados contribuirán a mejorar la salud intestinal y a incrementar las defensas, brindando una cantidad elevada de vitaminas del complejo **B**.

Súper Green



Ingredientes

1. 2 Limones.
2. Jengibre.
3. Hierba buena.
4. 1 taza de pepino.
5. 1 taza de piña.
6. 1 taza de agua.

Preparación

Licuar los ingredientes

Rico en vitamina C



Ingredientes

1. 1 toronja.
2. 2 pepinos.
3. ½ taza de piña.
4. 2 ramitas de apio.
5. 3 hojas de lechuga romana.
6. 1 taza de agua.

Preparación

Licuar los ingredientes

Energy Boost

Ingredientes

1. 1 taza de zanahoria.
2. 1 taza de papaya.
3. 1 taza de fresas
4. 1 taza de agua.
5. 2 cucharadas de linaza.

Preparación

Licuar los ingredientes

Elaborado por: Licda. Ana Luisa Calderón
Departamento de Salud, Higiene y Seguridad