

DIETA ESTREÑIMIENTO

DIGESTIVO

¿QUÉ ES LA DIETA ESTREÑIMIENTO?

Cuando existe una alteración del ritmo normal del intestino puede tener consecuencias que afectan a la hora de poder evacuar de forma regular y sin molestias, es cuando hablamos de estreñimiento.

En general, se entiende por estreñimiento cuando se realizan menos de tres deposiciones semanales, aunque este término puede variar mucho según la persona.

La mayoría de veces la causa principal es debido a una mala alimentación y la falta de ejercicio físico de forma regular. El estreñimiento puede ser de forma ocasional debido a situaciones de estrés, cambios de horarios, viajes, embarazo, menopausia, abuso de laxantes, que suelen corregirse con el tiempo y vuelta a la normalidad... o de forma crónica, en este caso habrá que poner remedio para evitar que se convierta en una enfermedad crónica como diverticulitis, hemorroides o cáncer de colon.

La mayoría de veces se recurre al uso de laxantes para mejorar esta situación. La mayoría de los laxantes son irritantes para la mucosa intestinal, destruyendo la flora intestinal y sus bacterias beneficiosas, y no favorece el restablecimiento del peristaltismo (movimiento natural del intestino). Su consumo a largo plazo provoca una dependencia, el intestino se vuelve "vago" y es muy difícil evacuar sin su suministro.

Es muy importante beber abundante agua para que la fibra haga su función de aumentar el volumen de las heces, de lo contrario podría provocar un efecto inverso.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	YOGUR NATURAL 0% CON SEMILLAS DE CHÍA, COPOS DE AVENA, ARÁNDANOS Y FRESAS	1 TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y QUESO FRESCO, AL GUSTO DE PIMIENTA Y SAL	ENSALADA DE LENTEJAS, COLABACÍN Y ZANAHORIA A LAMINAS, ESPÁRRAGOS VERDES, CEBOLLA ROJA, AOVE, PIMIENTA Y SAL, CON UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL, CON AOVE, PIMIENTA Y SAL	KIWI, CIRUELA, NARANJA O MANZANA/PERA CON PIEL CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y ESPINACAS
MARTES	PUDING DE CHÍA CON LECHE VEGETAL SIN AZÚCARES, CON FRUTOS DEL BOSQUE	1 TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y PAVO EMBUTIDO, AL GUSTO DE PIMIENTA Y SAL	HAMBURGUESA DE POLLO DESGRASADA AL GUSTO DE ESPECIAS, CON SALTEADO DE VERDURAS AL VAPOR Y QUINOA, CON SEMILLAS DE LINO	KIWI, CIRUELA, NARANJA O MANZANA/PERA CON PIEL CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	MERLUZA CON PATATA Y ESPÁRRAGOS VERDES AL VAPOR CON SEMILLAS DE LINO
MIÉRCOLES	YOGUR NATURAL 0% CON SEMILLAS DE CHÍA, COPOS DE AVENA, ARÁNDANOS Y FRESAS	1 TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO Y PAVO EMBUTIDO, AL GUSTO DE PIMIENTA Y SAL	ENSALADA DE HOJA VERDE OSCURA CON GARBANZOS, BRÓCOLI AL VAPOR, TOMATES CHERRY, CEBOLLA ROJA Y UN HUEVO DURO	KIWI, CIRUELA, NARANJA O MANZANA/PERA CON PIEL CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	CREMA DE GUISANTES CON PUERRO, SERVIDA CON UN TOQUE DE VIRUTAS DE JAMÓN SERRANO Y PIMIENTA SÉPIA O CHIPIRONES A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
JUEVES	PUDING DE CHÍA CON LECHE VEGETAL SIN AZÚCARES, CON FRUTOS DEL BOSQUE	1 TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y QUESO FRESCO, AL GUSTO DE PIMIENTA Y SAL	PECHUGA DE POLLO/PAVO A LA PLANCHA CON ORÉGANO Y LIMÓN, CON UN TOMATE PEQUEÑO Y COLIFLOR RALLADA AL PUNTO DE "ARROZ", SALTEADA CON AJO PREVIAMENTE, Y CALABACÍN, SETAS/ CHAMPIÑONES Y PIMIENTO	KIWI, CIRUELA, NARANJA O MANZANA/PERA CON PIEL CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SALMÓN AL HORNO CON BRÓCOLI Y ESPÁRRAGOS VERDES AL VAPOR, CON UNA PATATA AL TOQUE DE ROMERO Y PIMIENTA
VIERNES	YOGUR NATURAL 0% CON SEMILLAS DE CHÍA, COPOS DE AVENA, ARÁNDANOS Y FRESAS	1 TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y PAVO EMBUTIDO, AL GUSTO DE PIMIENTA Y SAL	ENSALADA DE HOJA VERDE OSCURA, CON CHERRYS, FRESAS, CHAMPIÑONES, CEBOLLA ROJA, CON UN TOQUE DE SEMILLAS DE LINO, PIPAS, AOVE, VINAGRE, PIMIENTA Y SAL PESCADO BLANCO CON PATATA AL VAPOR	KIWI, CIRUELA, NARANJA O MANZANA/PERA CON PIEL CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	TORTILLA DE ALCACHOFAS Y PULPA DE BERENJENA
SÁBADO	SMOOTHIE VERDE: 2 KIWIS, 1 MANZANA CON PIEL, 2 PUÑADOS DE ESPINACAS FRESCAS, 1/2 LIMÓN, 1 VASO DE AGUA, 1 CDITA DE SEMILLAS DE LINO	YOGUR NATURAL 0% CON SEMILLAS DE CHÍA, COPOS DE AVENA, ARÁNDANOS Y FRESAS	JUDIA VERDE SALTEADA CON CALABACÍN, PIMIENTO, ZANAHORIA, TIRAS DE PECHUGA DE POLLO, ARROZ INTEGRAL Y 1 CDA DE SEMILLAS VARIADAS	KIWI, CIRUELA, NARANJA O MANZANA/PERA CON PIEL CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	ENSALADA DE TOMATES VARIADOS A DADOS, CON PIMIENTO ROJO, CEBOLL, QUESO FETA Y UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL CON ALIÑO DE AOVE, VINAGRE Y SEMILLAS VARIADAS
DOMINGO	LICUADO: 200ML LECHE DE ALMENDRA (ARROZ, AVENA O SOJA), 50GR DE CIRUELAS PASAS SIN HUESO, 1 PLATANO MADURO, 1/2 CDA DE CANELA	1 TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y 1 HUEVO POCHÉ, AL GUSTO DE PIMIENTA Y SAL	TERNERA A LA PLANCHA, CON ENSALADA DE ESPINACAS FRESCAS CON TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, ZANAHORIA Y CEBOLLA	KIWI, CIRUELA, NARANJA O MANZANA/PERA CON PIEL CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	CREMA DE BRÓCOLI, PUERRO, CALABACÍN Y CEBOLLA, CON SEMILLAS DE LINO O LINAZA PESCADO BLANCO AL HORNO CON PEREJIL, UNA RODAJA DE LIMÓN Y PIMIENTA AL GUSTO

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.

Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.