


# ¿Qué puedo hacer para evitar el estreñimiento?



**Ingiere alimentos ricos en fibra y líquidos**  
Frutos secos (pasas, higos), Fruta fresca (naranja, kiwi), Hortalizas, Legumbres y cereales

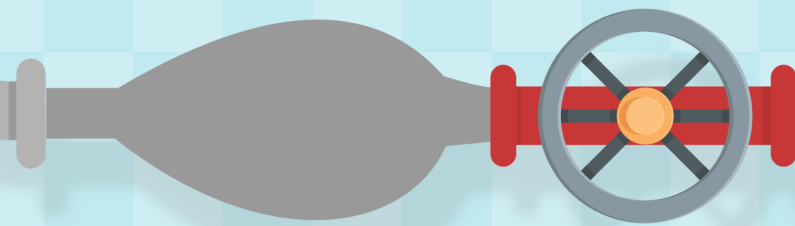
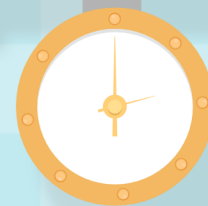


**Asegúrate la intimidad y un ambiente tranquilo**

**Haz actividad física de forma regular**  
El simple hecho de pasear ayuda a mantener el tono de algunos músculos implicados en la evacuación

**Mantén unos horarios regulares y respeta los ritmos de evacuación**

Hay una relación temporal entre la ingestión de alimentos y el deseo de defecar



**Haz comidas con un volumen suficiente de sólidos**

**Recuerda que los efectos no son inmediatos**

