

¿Qué puedo hacer para evitar el estreñimiento?



Ingiere alimentos con fibra i líquidos

Frutos secos (pasas, higos),
Frutas frescas (naranja, kiwi),
Hortalizas y legumbres, y cereales

Manten unos horarios regulares y respeta los ritmos de defecación

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

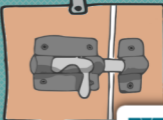


Haz actividad física de forma regular

El simple hecho de pasear ayuda a mantener el tono de algunos músculos implicados en la evacuación

Asegura la intimidad Haz comidas con un volumen suficiente de sólidos

Sinó no se produce una distensión gástrica que estimule el tránsito del cólon y favorece el avance del bolo fecal



Los efectos no son inmediatos

