



ALIMENTACIÓN QUE PUEDES ADAPTAR

Estreñimiento: qué comer y qué observar

Empieza con cambios pequeños. Si un alimento te produce distensión o dolor, ajusta la cantidad y coméntalo en consulta.



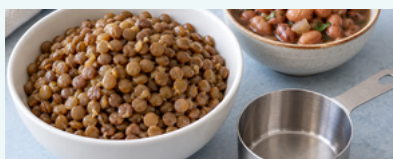
UNA COSA A LA VEZ

Añade fibra poco a poco

- Elige una opción y aumenta su cantidad gradualmente.
- Bebe líquidos durante el día, sobre todo si añades más fibra.
- Si aparecen gases, reduce el cambio y ve más despacio.

01 / BASE

Alimentos de cada día



- Avena y cereales integrales si los toleras.
 - Fruta entera y verduras en comidas habituales.
 - Menestras en porciones que no te causen molestias.
- Ejemplo: 1/2 taza de lentejas cocidas aporta cerca de 8 g de fibra.

02 / PRUEBA

Opciones con estudios



- El kiwi puede ayudar a algunas personas.
- Las ciruelas secas son otra opción para probar.
- Observa tu respuesta; las ciruelas pueden dar gases.

Una pera mediana aporta cerca de 6,5 g de fibra.

03 / AJUSTA

Sin lista de prohibidos

- Revisa si tu dieta depende casi solo de alimentos refinados.
- Si tienes mucha distensión, aumenta la fibra más despacio.
- No te fuerces a comer algo que siempre te cae mal.

No existe un alimento que cause estreñimiento en todos.



RUTINA, MOVIMIENTO Y SEÑALES DE ALERTA

Hábitos para ir al baño con menos esfuerzo

Prueba una medida por vez y anota si mejora el esfuerzo, la consistencia o la sensación de vaciado.



POSTURA EN EL BAÑO

Apoya bien los pies

- Si te resulta cómodo, usa un banquito bajo para apoyar los pies.
- Inclina el tronco un poco hacia adelante y relaja el abdomen.
- Evita quedarte mucho tiempo haciendo fuerza intensa.
- Deja el celular fuera: puede hacerte pasar más tiempo sentado.

1

Reserva un momento tranquilo

- Después del desayuno puede ser un buen momento para intentarlo.
- Si no sale, no te obligues a continuar pujando.

2

No ignores las ganas de ir al baño

- Cuando aparezcan, intenta ir al baño en cuanto puedas.
- Busca un lugar y un tiempo que te permitan estar cómodo.

3

Muévete con regularidad

- Caminar u otra actividad que puedas realizar puede ayudar.
- Adapta el movimiento a tu condición física.

CONSULTA SI OCURRE ALGUNO DE ESTOS CAMBIOS

- Sangre en las heces, pérdida de peso no buscada o cambio persistente.
- Dolor abdominal constante, vómitos o incapacidad para expulsar gases: busca atención sin demora.
- Sigue costando hacer deposición aun cuando sale blanda.

Fuentes: NIDDK, estreñimiento; ACG, problemas para defecar (2026); Ramprasad et al., PLoS One 2025.

Información general para adultos. Tu situación puede requerir un plan diferente.

Agenda tu cita por WhatsApp: +51 940 235 656