

Ponencia: **El Estreñimiento como enfermedad, una alteración cotidiana.**

(Por la Dra. Marianella Herrera Cuenca de Franco)

El estreñimiento se asocia al trastorno del hábito intestinal caracterizado por la disminución en la frecuencia de las evacuaciones, caracterizado por contenido fecal (heces) demasiado duro y difícil de expulsar.

El estreñimiento, incluye al menos dos de los síntomas en más del 25% de las defecaciones:

- Heces duras (se consideran excremento duro cuando son en forma de bolas pequeñas)
- Sensación de evacuación incompleta
- Menos de 3 defecaciones por semana
- Esfuerzo excesivo al evacuar
- Sensación de bloqueo/obstrucción en querer hacer una deposición

Salud, nutrición y estreñimiento: -Causas principales-

- ✓ No comer suficiente fibra
- ✓ No beber suficientes líquidos, o deshidratarse
- ✓ No hacer suficiente actividad física
- ✓ Enfermedad celíaca
- ✓ Trastornos que afectan el cerebro y la columna vertebral, como la enfermedad de Parkinson
- ✓ Lesiones del cerebro o la médula espinal
- ✓ Afecciones que afectan el metabolismo, como la diabetes
- ✓ Afecciones que afectan las hormonas, como el hipotiroidismo
- ✓ Inflamación vinculada a la enfermedad diverticular o a la proctitis
- ✓ Obstrucción intestinal, incluidos el bloqueo anorrectal y los tumores



Problemas anatómicos del tracto digestivo

Intervención Nutricional

- -Ingestión de -25-35 g de fibra dietaria diariamente para adultos
- -Que representan aproximadamente 10-13 g por cada 1000 calorías consumidas
- -Niños mayores de 2 años la ingesta de fibra se recomienda en la cantidad igual a su edad más 5 gramos al día

Maneras de añadir fibra al Plan de Alimentación

- ✓ Incrementar progresivamente la cantidad de fibra a 25-35 gr/día
- ✓ Consumir panes y cereales integrales
- ✓ Sustituir por arroz integral o salvaje el arroz blanco
- ✓ Elegir frutas frescas en lugar de jugos
- ✓ Incluir leguminosas en los platos diarios, sopas o guisos
- ✓ Consumir vegetales y frutas con sus conchas
- ✓ En las etiquetas nutricionales elegir aquellos productos que tienen al menos 4 gramos de fibra
- ✓ Incluir suficientes líquidos en paralelo, plantear la meta de aumentar la ingesta de los mismos

Alimentos con al menos 4g de fibra por ración

1- ½ taza de carraotas rojas, negras, quinchonchos, lentejas, arvejas

2- ½ taza de fresas

3- 1 rebanada de pan integral

4- 2 rebanadas de pan de maíz

5- ½ taza de cereal integral (chequear etiquetas)

6- 2 cucharadas de germen de trigo o de harina integral

7- 1 naranja

8- 1 cambur

Alimentos con al menos 4g de fibra por ración

**Brócolis – Espinacas – Acelgas - Harina de Maíz –
Zanahoria - Cereales**

Sugerencias y recomendaciones

Mantener Hidratación Adecuada

Ingesta adecuada de líquidos. 2 litros de líquidos diariamente (agua preferiblemente) equivalentes a unas 8-10 tazas, es adecuado para la mayoría de los adultos sin otro tipo de restricciones

Promover actividad física

El ejercicio aumenta el tiempo del tránsito intestinal. La función intestinal mejora cuando el ejercicio se realiza a la misma hora regularmente

El desayuno es la comida más importante para la estimulación del tránsito intestinal

- Asegúrate de consumir el desayuno todos los días
- Consumir dieta rica en fibra que incluya fibra soluble y no soluble
- Mantén la cafeína al mínimo, pues es un diurético y podría mantener las heces más duras

RECETAS:

Galletas de zanahoria y avena (20 unidades)

Ingredientes:

- Zanahoria rallada 2 tazas
- Azúcar morena 1/4 taza
- Pasas ½ taza
- Sal ½ cucharadita
- Avena 2 tazas
- Aceite 1 cucharada
- Vainilla 1 cucharadita
- Canela 1 cucharadita
- Harina de trigo 1 taza
- Huevo 2 unidades

Preparación:

- Precalentar horno a 180 grados C.
- Colocar en un tazón el aceite y el azúcar, batir hasta integrar.
- Añadir huevos, canela y vainilla.
- Incorporar la avena, harina, zanahoria y pasas hasta integrar y obtener una mezcla homogénea.
- Colocar una cucharada de la mezcla sobre un molde para hornear rectangular, previamente engrasado.
- Hornear por 15 minutos aproximadamente.
- Sacar y enfriar sobre una rejilla.

Valor Nutricional: (1 ración)

Calorías (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
136	4	3	27

Ensalada de caraotas frescas (10 raciones)

Ingredientes:

- Caraotas frescas ½ kg
- Aceite 3 cucharadas
- Sal 1 cucharadita
- Pimienta ¼ cucharadita
- Vinagre o jugo de limón ¼ taza
- Cebolla 1 unidad en rebanadas
- Hojas de lechuga c/n

Preparación:

- Cocine las caraotas y escúrralas.
- Deje enfriar y añada el aceite, sal, pimienta, vinagre o jugo de limón y cebolla, revuelva bien.
- Sirva sobre hojas de lechuga.

Valor Nutricional: (1 ración)

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
178	12	6	32

Combinado de hortalizas (6 raciones)

Ingredientes:

- Pollo en trozos 1 taza
- Carne de res en trozos 1 taza
- Berenjena 1 taza
- Coliflor 1 taza
- Calabacín 1 taza
- Zanahoria ½ taza
- Vainita ½ taza
- Pimentón ½ taza
- Cebolla ½ taza
- Ajo ½ cucharada
- Cilantro 2 cucharadas
- Sal al gusto
- Agua C/N

Preparación:

- Lave y corte en trozos pequeños las hortalizas.
- Coloque el pollo y la carne de res en una olla con agua y cocine hasta que ablanden.
- Agregue las hortalizas a la olla y deje cocinar hasta que este todo blando.
- Sirva caliente. Puede acompañar con pan integral.

Valor Nutricional: (1 ración)

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
114	16	4	5

Pinchos de vegetales (6 raciones)

Ingredientes:

- [Berenjena](#) 2 unidades
- Cebollas 2 unidades
- [Aceite](#) 1 cucharada
- Calabacines 2 unidades
- Pimentón 2 unidades

Preparación:

- Cortar las berenjenas, los calabacines y los pimentones en rectángulos. Cortar las cebollas en gajos.
- Armar los pinchos intercalando los vegetales.
- Condimentar con sal y pimienta.
- Cocinar en una plancha caliente con aceite, dorando por todos sus lados.

Valor Nutricional: (1 ración)

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
93	3	4	18