

Alimentación saludable

Situaciones especiales

Comer bien para sentirte mejor



¿Cuál es la mejor forma de alimentarte cuando tienes estreñimiento, diarrea o te atragantas al comer?

Estreñimiento

Es cuando te cuesta mucho hacer caca y la haces menos de 3 veces a la semana.



Cambiar lo que comes puede ayudar con este problema incómodo.

Alimentación para el estreñimiento



Es importante que tomes a diario alimentos con fibra.

La encuentras en los cereales integrales, los frutos secos, en la piel de las frutas y las legumbres.

Cuando tengas problemas para ir al baño:



- Toma pan integral en vez de pan blanco.
- Toma pasta integral en vez de pasta normal.



- Toma arroz integral en vez de arroz blanco. En el supermercado lo venden en paquetes que solo necesitan calentarse para poder comer.



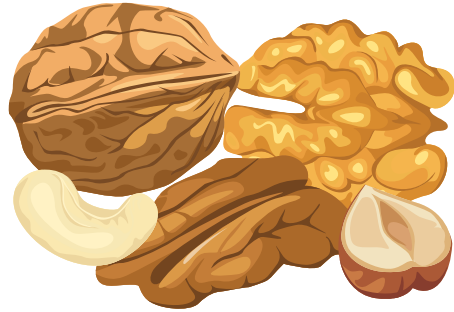
- Toma 3 ó 4 veces a la semana legumbres: garbanzos, lentejas, judías, habas, guisantes. Lo que más te guste.



- Toma tres piezas de fruta al día: ciruelas, naranjas, peras, manzanas....
- Intenta tomarlas enteras y con piel. No en zumo.



- Come verdura al menos 3 veces al día: acelgas, judías verdes, espinacas, pimientos, calabacines, berenjenas...



- Toma todos los días un puñado pequeño de frutos secos: almendras, nueces, avellanas, pistachos...

Además, debes tener en cuenta lo siguiente:

- Si no acostumbras a comer los alimentos que hemos dicho antes, agrégalos poco a poco a tu dieta.

Evita que tengas muchos gases y que te duela la tripa.

- Bebe 2 litros de agua al día.
- Comer un yogur al día ayuda a que nuestro intestino funcione mejor.

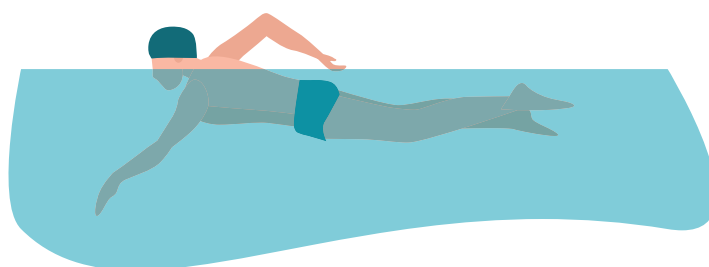


- Si tienes que ir al baño, ve enseguida.

Tómate el tiempo que necesites.

- Mover el cuerpo activamente ayuda a que nuestro intestino funcione mejor.
- Haz ejercicio moderado durante 30 minutos al día. ¿Cómo sabes si es de intensidad moderada?

- Porque tienes más calor.
- El corazón va más rápido, pero aún puedes hablar.
- Un ejemplo sería caminar rápido, andar en bicicleta, nadar o bailar fuerte.



Diarrea

Diarrea es cuando vas al baño más de 3 veces al día y la caca es líquida o pastosa.

La diarrea puede ser causada por un virus o comida en mal estado.

Comer bien ayudará a sentirte mejor.



Alimentación para la diarrea



Cuando tenemos diarrea, perdemos mucho líquido a través de las heces.

Por eso es importante beber mucha agua, para evitar problemas.

Es importante beber mucho líquido.

Unos 3 litros al día en pequeñas cantidades.

Puedes tomar agua, manzanilla, poleo o caldo de arroz.

Come porciones pequeñas varias veces al día.

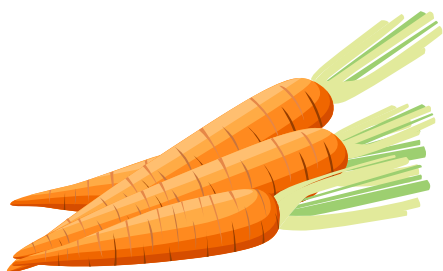
Algunos alimentos recomendados son:



- Pan blanco o tostado.



- Pasta normal y arroz blanco cocido.



- Zanahoria, calabaza o patata cocida.



- Pescado blanco, huevos, carnes sin grasa como lomo o solomillo de ternera o cerdo, pollo o conejo sin piel.



- Plátano maduro, manzana sin piel, pera sin piel, fruta en almíbar, membrillo.



- Yogur natural.

Recomendaciones generales:

- Lávate las manos con agua y jabón, especialmente después de ir al baño.
- Come despacio, con calma y mastica bien.
- Descansa unos 30 minutos después de comer, mejor si estás sentado.
- Evita alimentos muy calientes o fríos.
- Tomar alimentos hervidos, a la plancha o al vapor.
- Si los yogures te sientan bien, puedes probar con queso fresco y cuajada.



Evita:

- Alimentos con mucha grasa: fritos, rebozados, empanados o guisos.
- Leche, hasta que no te sienta bien el queso fresco o la cuajada.
- Frutas con piel, pan, pasta o arroz integrales.
- Verduras y legumbres.
- Café, alcohol o zumos de naranja.
- No tomes medicamentos para la diarrea sin que un profesional de la salud te lo indique.





Disfagia

Si sientes que los alimentos se quedan atrapados en la boca o van hacia los pulmones al comer.

Es posible que tengas problemas para tragar o masticar.

¿Cómo puedes identificar si esto te sucede?

- Si después de comer tienes que carraspear para aclarar la garganta.
- Si durante o después de las comidas tienes tos.
- Si retienes la comida en la boca y necesitas hacer varios intentos para tragar.
- Si babeas al comer.



Si experimentas alguno de estos problemas, consulta a un profesional de la salud.

Mientras tanto, haz cambios en la textura de los alimentos.

Será más fácil poder tragarlos y evitar que te atragantes.

Si tienes problemas para tragar alimentos sólidos:

- Haz puré a los alimentos para que sean más suaves y fáciles de tragar.
- Evita frutas con semillas como los kiwis, las fresas y las uvas.
- Evita las verduras con piel como las habas, los guisantes, el maíz tierno y las legumbres.
- Evita los alimentos que se deshacen en la boca, como magdalenas, polvorones, pan tostado, galletas y patatas fritas de bolsa.
- Evita los alimentos que tengan varias texturas a la vez, por ejemplo, sopa de fideos, sopa de arroz, yogur con frutas, leche con galletas, sandía, melón, naranja o mandarina.
- Evita los alimentos con espinas o huesos como pescados pequeños o alitas de pollo.
- Evita alimentos con fibras como la piña, judías verdes, apio o lechuga.
- Evita alimentos pegajosos y densos como pan de molde o caramelos masticables, leche condensada o puré de patatas.



Si tienes problemas para tragar alimentos sólidos:

- Toma agua en textura de gelatina.

Es mejor comprarlas en la farmacia.

Las de los supermercados se deshacen con facilidad y pueden causar atragantamientos también.

- Agrega espesante comercial a los alimentos líquidos, como caldos.
- Evita los líquidos con pulpa como zumo de naranja.

Si decides tomarlo, es preferible que esté colado.



Además...

- Come con atención y evita distracciones como hablar o ver televisión.
- Utiliza cucharitas de postre al comer.
- Evita las pajitas y bebe líquidos en vasos normales.
- Come pequeñas cantidades de alimentos, varias veces al día.
- No comas más de 30 minutos seguidos para evitar cansar los músculos de tragar.

