

# Estreñimiento

El estreñimiento, o el paso de heces duras y secas, generalmente es causado por cambios corporales normales durante el embarazo. Puede hacer lo siguiente para obtener alivio.

## 1. Coma más alimentos con alto contenido de fibra todos los días. ¡Pídale recetas a su dietista!

- Coma por lo menos 5 a 9 frutas y vegetales diariamente.
- Cuando desee bocadillos, coma zanahoria, brócoli crudos, manzanas o peras.
- Prefiera cereales y pan de grano entero.
- Coma cereal con alto contenido de fibra, tales como hojuelas de salvado.
- Coma alimentos hechos con chícharos y frijoles secos y enlatados.

## 2. Beba por lo menos 8 vasos de líquidos.

- Beba por lo menos 2 ó 3 vasos de leche baja en grasa y leche sin grasa, 1 ó 2 vasos de jugo 100% de fruta o vegetales todos los días.
- Beba por lo menos 3 vasos de agua todos los días, o más si puede.
- Limite el café, el té y los refrescos con cafeína.

## 3. ¡Manténgase activa todos los días! Consulte a su médico.

- Caminando
- Bailando
- Nadando
- Usando una bicicleta estacionaria

**4. Cuando necesite ir al baño, vaya inmediatamente.** El desayuno y una bebida tibia generalmente ayudan a provocar la evacuación intestinal.

Si seguir todos estos consejos no alivian el estreñimiento, comuníquese con su médico. ¡No tome medicinas, laxantes ni remedios caseros, ni deje de tomar sus vitaminas o pastillas de hierro prenatales, sin comunicarse primero con su médico!



## Ejemplo de plan de comidas

### Desayuno

- Cereal de salvado con leche baja en grasa y leche sin grasa
- Pan de trigo entero tostado con mantequilla de cacahuete
- Jugo de manzana y ciruela pasa
- Chocolate caliente hecho con leche baja en grasa y leche sin grasa

### Bocadillos

- Pera fresca o ciruelas pasas cocidas
- Agua

### Almuerzo

- Sopa de frijol y jamón
- Galletas de trigo entero
- Zanahorias
- Manzana
- La leche baja en grasa y leche sin grasa



### Bocadillos

- Cereal de grano entero
- Jugo 100% de fruta
- Agua

### Cena

- Pollo al horno
- Arroz integral
- Maíz
- Pan de grano entero
- Ensalada de verduras verdes
- La leche baja en grasa y leche sin grasa

### Bocadillos

- Uvas
- Agua
- Galletas Graham (de harina de trigo entero)

*Esta institución es un proveedor  
que ofrece oportunidad igual a todos.*