

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Las 6 mejores frutas para combatir el estreñimiento

El Ciudadano · 23 de julio de 2015





Tener problemas para ir al baño es algo que no debemos desearle ni a nuestro peor enemigo. Es realmente **una sensación horrible que nos persigue día y noche** y no nos permite cumplir con nuestras tareas de manera normal.

¿Sabías que existen **frutas que ayudan a combatir el estreñimiento**?
¡Entérate de cuáles son en este artículo!

¿QUÉ? ¿POR QUÉ ¿CÓMO? EL ESTREÑIMIENTO EN PRIMERA PERSONA

Si nos ajustamos a la **definición médica del término** estreñimiento deberíamos decir que es “**la imposibilidad de evacuar regularmente los intestinos** o necesitar un mayor esfuerzo para lograrlo”.

En definitiva, quiere decir que sufrimos este problema cuando **no podemos ir al baño con normalidad**. Seguro que eso es algo frecuente en tu vida.

El objetivo es que eso cambie, ya que no es bueno para tu salud.

El estreñimiento es una patología que afecta cada vez a más personas debido (mayormente) al estilo de vida y de alimentación que se lleva, sobre todo, en las grandes ciudades de Occidente.

La evacuación desequilibrada del intestino **puede causar consecuencias molestas** como, por ejemplo:

- **Sensación de pesadez**
- **Hinchazón**
- Dolores de cabeza
- Flatulencia
- Hemorroides
- **Fisuras en el ano**
- Diverticulosis
- **Dolor al ir al baño**



Las-mejores-frutas-que-ayudan-a-combatir-el-estreñimiento

- Para que podamos recibir el diagnóstico de estreñimiento las deposiciones deben ser menos a las 3 por semana pero también tiene que ver con el tamaño y la consistencia de las heces. **Este problema puede ser crónico o bien ocasional** y depende de nuestros hábitos más que de cualquier otra causa.

PAUTAS PARA EVITAR O TRATAR EL ESTREÑIMIENTO

Una buena dieta es esencial para que podamos evacuar correctamente todos los días o cada dos días.

Los cambios en la alimentación han de estar acompañados por **modificación en el estilo de vida**. Algunos consejos:

EVITA LA COMIDA PROCESADA

La comida rápida, **las harinas y azúcares blancos provocan muchos problemas en el organismo**. Uno de ellos es la dificultad para ir al baño correctamente. Otros alimentos que estriñen son:

HAZ EJERCICIO

Caminar, trotar, nadar... son solo algunas de las opciones a tu disposición. No olvides que **el estreñimiento empeora con la vida sedentaria**.

ELIGE ACEITE PARA CONDIMENTAR

Está comprobado que **el aceite de oliva actúa como un perfecto lubricante** para las heces en el colon. Una cucharada en ayunas puede serte de mucha utilidad.

INGIERE YOGUR

Los probióticos y otras bacterias saludables de este lácteo **mejoran la salud y el funcionamiento intestinal**.

CONSUME INFUSIONES (QUE NO SEAN LAXANTES)

Solo recurre a los **tratamientos de emergencia** cuando tengas estreñimiento ocasional.

BEBE MUCHA AGUA

El hecho de leer miles de veces “2 a 3 litros de agua por día” **no es un capricho, sino una necesidad del organismo**.

LLEVA UNA DIETA RICA EN FIBRAS

Los cereales integrales, las semillas, las legumbres, **las frutas y algunas verduras son ricas en fibra**.

Debido a sus propiedades astringentes, se deben **evitar los siguientes alimentos:**

- Plátano
- Manzana
- Zanahoria
- Arroz
- Quesos
- Bollería

¿CUÁLES SON LAS MEJORES FRUTAS PARA EVITAR EL ESTREÑIMIENTO?

Como bien has leído antes **es preciso que consumas una buena cantidad de fibras si quieres decirle adiós a los problemas** para evacuar. No dudes en ir

al mercado o feria y comprar las siguientes frutas.

Evitarás el estreñimiento, te alimentarás más sano y podrás disfrutar de un rico postre o tentempié:

1. KIWI

Esta pequeña fruta de color marrón y verde tiene un elevado contenido en fibras. **Ayuda a mejorar el trabajo del intestino** gracias a una enzima llamada actinidina (que además favorece el proceso de digestión y reduce la producción de gases).

Una de las maneras más eficaces de aprovechar las propiedades del kiwi es **consumir la fruta en ayunas todos los días.**

Si no te agrada mucho su sabor (es algo especial) **lo puedes combinar con naranjas en un zumo o batido para el desayuno.**

2. CIRUELA

Seguro que tu abuela te aconsejaría consumir esta fruta para poder ir al baño. **Es un remedio natural para tratar el estreñimiento** que se conoce desde hace muchos años.

Las ciruelas secas o frescas **son una excelente fuente de fibra, tanto soluble como insoluble.**

El azúcar que contiene aporta un leve efecto laxante y **favorece la retención de agua en los intestinos hasta terminar el proceso de formación de las heces.**

Además, esta riquísima fruta de color morado **protege las mucosas y estimula los trabajos del colon.**

3. NARANJA

El ácido cítrico que aporta esta fruta la convierte en un remedio natural excelente para **disolver los residuos que se han acumulado en el intestino**. A su vez permite:

- Eliminar los líquidos
- **Regular el tránsito intestinal**
- Combatir el estreñimiento

Eso **sin contar todas las propiedades que tiene al contener una buena dosis de vitamina C**. Se recomienda beber un zumo de naranjas recién exprimido en ayunas.

4. PERA

¡Otra de las frutas que, sin dudas, te aconsejarían las mayorcitas de la familia! Es una excelente **aliada para tratar problemas para ir al baño**.

Además de ser rica en fibras, **la pera contiene pectina, una sustancia que regula los movimientos intestinales y la depuración del organismo**.

¿Quieres saber más aún? **Fortalece el sistema inmune y nos protege de la hipertensión arterial.**

5. HIGO

Sus **fantásticas propiedades nutricionales y medicinales** son un poco desconocidas. Sin embargo, el higo es perfecto para combatir el estreñimiento.

Sus efectos laxantes facilitan la evacuación. **Al poder digerirse con facilidad protege al estómago y evita problemas** como acidez o reflujo.

6. FRUTOS ROJOS

No podían faltar estas delicias y pequeñas frutas en nuestra lista contra el estreñimiento. **Son antioxidantes y mejoran no solo el tránsito intestinal sino también la digestión.** Entre ellas encontramos:

- Fresas
- Moras
- Arándanos

- Cerezas

Fuente: <http://www.sabiasundato.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)