Sumando sabor

Recomendaciones de alimentos a evitar e incorporar si tienes diarrea o estreñimiento

DIARREA

ALIMENTOS A EVITAR[1]

- Alimentos con cafeína.
- Grasas (mantequillas, cremas, mayonesas, etc).
- Alimentos con elevado contenido graso (productos de pastelería o repostería, etc).
- Condimentos como la pimienta, comino, etc.
- Alcohol.
- Alimentos que tengan un contenido de fibra importante, como salvado de trigo, legumbres, verduras y frutas crudas.

ALIMENTOS A INCORPORAR [1]

- Arroz.
- Papas.
- Pastas cocidas y enfriadas.
- Banano.
- Avena.
- Guayaba.

ESTREÑIMIENTO

ALIMENTOS A EVITAR[1]

- Algunas verduras flatulentas, como repollitos de Bruselas, coliflor, brócoli, pimentón, alcachofa.
- Bebidas gaseosas.
- Algunos endulzantes artificiales.

ALIMENTOS A INCORPORAR [1]

- En algunas personas, el consumo de líquidos calientes, como té o café, también puede ayudar a aliviar el estreñimiento, sobre todo si se consume al despertar.
- Fuentes de fibra, principalmente en cereales de granos enteros, frutas, verduras y legumbres.

Recuerda que todas las modificaciones de la alimentación deben ser conversadas con tu médico tratante y/o nutricionista.

Para más información, visita el libro de nutrición “Sumando Sabor” en https://www.flipsnack.com/PfColombia/sumando-sabor-libro-de-nutrici-n-para-pacientes-oncol-gicos/full-view.html

REFERENCIAS:
1. Pfizer 2022. Libro de nutrición Sumando Sabor. Disponible en: https://www.flipsnack.com/PfColombia/-sumando-sabor-libro-de-nutrici-n-para-pacientes-oncol-gicos/full-view.html

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-0139