

Vida Saludable: Manteniéndose Regular¹

Linda B. Bobroff y Karla P. Shelnett²



¡Mantenerse regular significa evitar el estreñimiento!

Casi 20 por ciento de las personas de edad sufren de estreñimiento.

¿Qué sucede si estoy estreñado?

El estreñimiento puede provocar hemorroides, diverticulosis y el paro total de movimiento intestinal.

¿Qué causa el estreñimiento?

Pueden haber muchas causas, como:

- ◇ el uso excesivo de laxantes
- ◇ la falta de actividad física
- ◇ no beber suficientes líquidos
- ◇ no ingerir suficiente fibra
- ◇ tomar ciertos medicamentos

¿Como prevengo el estreñimiento?



- ✓ ¡Manténgase activo!
- ✓ Tome de 6 a 8 tazas diarias de bebidas sin alcohol.
- ✓ Consuma alimentos que contienen fibra todos los días.

- ✓ Utilice un suplemento de fibra si no logra ingerir suficiente fibra con los alimentos. Consulte a su médico antes de tomar un suplemento.



¿Cuáles alimentos contienen fibra?

- ◆ Cereales de grano integral
- ◆ Molletes de afrecho
- ◆ Pan de trigo integral
- ◆ Frutas y vegetales
- ◆ Palomitas de maíz
- ◆ Nueces
- ◆ Frijoles o habichuelas



1. The English version of this Spanish document is *Healthy Living: Staying Regular* (FCS8565). Este documento, FCS8565-Span., es parte de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS), Gainesville, FL 32611. Publicado: marzo 2000. Revisado: septiembre 2008. Favor visitar página web de EDIS, <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Linda B. Bobroff, Ph.D, RD, LD/N, profesora, y Karla P. Shelnett, Ph.D, RD, coordinadora del programa ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.