

DIETA ASTRINGENTE

CONCEPTO

La dieta astringente tiene como objetivo enlentecer los movimientos intestinales y disminuir el volumen y la frecuencia de las deposiciones.

La fibra es un tipo de hidrato de carbono que solo se encuentra en los vegetales y que nuestro organismo no es capaz de digerir.

Existen dos tipos:

- Fibra no soluble, que estimula los movimientos intestinales y aumenta el volumen de las heces, estimulando así el correcto funcionamiento del aparato digestivo y mejorando el estreñimiento.
- Fibra soluble que es aquella que utilizan las bacterias de nuestro intestino para "alimentarse".

Esta nos ayuda a enlentecer la digestión y, entre otras cosas a mejorar la flora intestinal.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Deberá evitar los alimentos ricos en fibra no fermentable (la mayoría de los alimentos de origen vegetal). Se potenciarán los alimentos ricos en fibra no fermentable.
- Elimine los alimentos de difícil digestión, como carnes fibrosas, marisco, legumbres o alimentos con mucha grasa.
- Rechace los alimentos que producen gases y la lactosa.
- Utilice recetas sencillas, elaborando los alimentos preferentemente a la plancha, cocidos o al vapor. Trate de evitar rebozados, empanados, guisos y estofados.

- No debe tomar alimentos o condimentos irritantes, como café, chocolate o bebidas alcohólicas. Procure moderar la sal y los edulcorantes.

RECOMENDACIONES POR GRUPOS DE ALIMENTOS

CARNES

Permitido: Carnes magras y bien cocinadas: pollo, pavo, conejo, ternera, lomo de cerdo.

Evitar: Piezas de cordero o cerdo con grasa, carne roja de vaca o buey y carnes de caza. Embutidos con grasa como chorizo, salchichón, salami,...

PESCADOS

Permitido: Todo tipo de pescados blancos preparados cocidos, asados o a la plancha.

Evitar: Pescados azules y preparar el pescado frito.

HUEVOS

Permitido: Huevos cocidos o pasados por agua o en tortilla francesa con poco aceite.

Evitar: Huevo frito, huevos a la flamenca.

LÁCTEOS

Permitido: Yogures. Recomendable con bífidus.

Evitar: Leche y derivados. Yogures que tengan fruta o cereales.

PASTA Y CEREALES

Permitido: Arroz, pasta, tapioca, pan blanco, tostadas, galletas tipo María.

Evitar: Panes o cereales integrales y aquellos que llevan frutas y frutos secos.

FRUTAS Y FRUTOS SECOS

Permitido: Manzana cocida o asada sin piel, plátano maduro, melocotón y pera en almíbar. Mermelada de melocotón y albaricoque, membrillo. Puede beber zumos sin pulpa.

Evitar: Frutos secos, fruta deshidratada (pasas, ciruelas, orejones) y todas las frutas que no estén en las permitidas.

VERDURAS HORTALIZAS Y LEGUMBRES

Permitido: Puede tomar patata cocida, zanahoria, puntas de espárrago, calabacín, tomate tamizado, remolacha, calabaza. Siempre bien cocinadas o enlatadas. También caldo vegetal colado.

Evitar: Las legumbres y todas las verduras q no estén en las permitidas.

RECUERDE!

- **SI USTED SEGUÍA PREVIAMENTE UNA DIETA (diabetes, colesterol, hipertensión, ...)**

DEBE ADAPTAR ESTAS RECOMENDACIONES A SU DIETA ANTERIOR.

- **Cuide su hidratación, beba abundantes líquidos, ya sea agua, zumos colados, consomés o té.**