

Paciente:

**Alimentos que pueden lesionar el esfínter rectal:**

Evitar: todos aquellos alimentos que contengan semillas (tomate, zapallitos, uva, kiwi, etc.).

Tampoco puede consumir semillas (lino, girasol, sésamo, etc.), o sustancias pequeñas como las granas de repostería, arvejas, choclo.

No consumir “hilos”: banana, chaucha, etc.

**Alimentos que ayudan a dar volumen a la materia fecal:**

**Fibra insoluble** Son alimentos ricos en fibra insoluble la harina integral de trigo, el salvado, (alimentos integrales), porotos, repollo, vegetales de raíz, cereales y frutas maduras (manzanas, cítricos)

- Aumentan la masa fecal, provocando heces más voluminosas y blandas. Por consiguiente:
- Limpian la pared intestinal.
- Facilitan el tránsito intestinal.
- Evitan el estreñimiento
- También contribuye a disminuir la concentración y el tiempo de contacto de potenciales carcinogénicos con la mucosa del colon.

**Fibra soluble** Son ricos en fibra soluble la avena, las ciruelas, la zanahoria, los cítricos, judías secas y otras legumbres

- Aceleran el tránsito intestinal.
- Incrementan el volumen de las heces.
- Enlentece el vaciamiento gástrico y aumentan su distensión prolongando la sensación de saciedad, lo que provoca una disminución en la absorción de glucosa, lípidos y aminoácidos.
- Ayuda a regular los niveles glucémicos y el colesterol (debido a la ralentización de la absorción de azúcares y grasas en su presencia)

Otros consejos:

- A menos que esté contraindicado, procurar que beba de 1.000 a 1.500 mls. de líquidos al día.
- Aumentar el grado de actividad, en la medida de lo posible.
- Se debe eliminar el consumo de alcohol y de cafeína (produce irritación)
- Hay personas que no pueden digerir la lactosa, un azúcar que se encuentra en la mayoría de los productos lácteos, porque son alérgicas a la misma.
- Ciertos alimentos, como el arroz, banana, yogurt y quesos ayudan a darle más consistencia a las heces.

## **Selección de alimentos para evitar distensiones abdominales y cólicos:**

Se debe evitar:

- Fibra: cereales integrales, barras de cereal, verduras y frutas crudas o con cáscara.
- Bebidas gasificadas.

Los alimentos formadores de gas son:

- |                         |                       |                    |
|-------------------------|-----------------------|--------------------|
| • Brócoli               | • Lentejas            | • Pimientos verdes |
| • Cebolla               | • Maíz                | • Porotos de soja  |
| • Col                   | • Maní                | • Puerros          |
| • Colecitas de Bruselas | • Manzana verde cruda | • Rábanos          |
| • Coliflor              | • Melón               | • Sandía           |
| • Jugo de manzana       | • Pepinos             |                    |
| • Leche                 | • Pimientos           |                    |

*Nutri Salud*  
www.nutri-salud.com.ar  
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin