

CARRERA:
NUTRICION

MATERIA:
Nutrición en enfermedades gastrointestinales

TEMA:
INFOGRAFIA DE ESTREÑIMIENTO Y DIARREAS

ALUMNO:
PUI RAMIREZ MANSENG

LUGAR:
TAPACHULA DE CORDOBA Y ORDOÑEZ, CHIAPAS

13 de septiembre de 2020

ESTREÑIMIENTOS O CONSTIPACION

Cuando una persona defeca menos de tres veces por semana o tiene dificultades para hacerlo.



El paciente debe de ingerir alimentos ricos en fibra y mucha agua



ENFERMEDADES

Para ayudar a prevenir o aliviar el estreñimiento, debe evitar los alimentos con poca o nada de fibra, como:



MANSEN PUI RAMIREZ

DIARREA

Alteración de las características de las heces y del ritmo evacuatorio que es sumamente frecuente.



Alimentos permitidos: La Dieta Antidiarreica o Astringente: objetivo de reducir la duración y las molestias.

→ Iniciar la ingesta con agua de arroz o con zanahoria, sémola o sopas finas de cereales refinados, comer poca cantidad y frecuentemente.

→ Luego se irá añadiendo, arroz hervido, pollo o pescado hervidos, pan blando tostado y jamón york. Antes de pasar a la alimentación normal se deben introducir el yogur, la carne o el pescado a la plancha, pequeñas cantidades de zanahoria o verduras hervidas



Alimentos prohibidos: Se evitará la fibra vegetal, la leche, se suprimirán los guisos, fritos, embutidos y salados, se evitarán las grasas, se evitarán los estimulantes del reflejo gastro cólico y del peristaltismo: café, zumos de naranja azucarados.

