



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

INFOGRAFÍA → ESTREÑIMIENTO Y DIARREAS

DOCENTE: LAURA BLASI PINEDA

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

CUARTO CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

13/09/2020

Se deben consumir alimentos con alto contenido de fibra.



FRUTAS FRESCAS

VERDURAS



CEREALES INTEGRALES

LEGUMINOSAS



Dificultad en el tránsito fecal o expulsión infrecuente y dificultosa de heces de consistencia dura.

ESTREÑIMIENTO

Se debe evitar el consumo de alimentos que no aportan fibra a nuestro organismo.

CARNES Y EMBUTIDOS



LÁCTEOS



FRITURAS



FRUTAS



VERDURAS COCIDAS



CARNES MAGRAS



C
A
L
D
O
S

Se debe consumir

Se debe evitar consumir

Evacuación frecuente de heces blandas, acuosas, como resultado de la motilidad del colon.

DIARREAS



COMIDA RÁPIDA

LÁCTEOS



CONDIMENTOS

VERDURAS CRUDAS

FIBRA



BIBLIOGRAFÍA

Libro Cuerpo Saludable. Autos: Jorge D. pamplona Roger. Abril 2013: 3ª impresión de 1ª edición.

Diccionario mosby