

# **TRÁNSITO INTESTINAL LENTO:**

## **¿QUÉ ES EL TRÁNSITO INTESTINAL LENTO?**

El tránsito intestinal lento o como se llama coloquialmente “intestino perezoso” es una condición que nos dificulta evacuar con regularidad, se puede asociar con estreñimiento crónico. Las características de esta condición son:

- Evacuaciones poco frecuentes (menos de 3 veces por semana).
- Heces duras o secas.
- Sensación de evacuación incompleta.
- Necesidad de hacer esfuerzo para defecar.
- Sensación de hinchazón o pesadez abdominal.

Las causas más comunes del tránsito intestinal lento son:

- Dieta pobre en fibra.
- Baja ingesta de líquidos.
- Sedentarismo.
- Estrés, ansiedad o depresión.
- Hábitos intestinales inadecuados (ignorar las ganas de evacuar).

## **CONSEJOS PARA MEJORAR EL TRÁNSITO INTESTINAL:**

- Aumentar la fibra (avena, linaza, vegetales de hoja verde, frutas con piel). Es recomendable empezar a introducir la fibra poco a poco para evitar gases.
- Beber suficiente agua.
- Hacer ejercicio.
- Reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño.
- Masajear el abdomen en sentido horario si sientes hinchazón.

## **TABLA DE ALIMENTOS:**

<b>CONSUMIR LIBREMENTE</b>	<b>LIMITAR/MODERAR</b>	<b>EVITAR O REDUCIR AL MÍNIMO</b>
Frutas frescas con piel (Manzana, pera, ciruelas, higos, kiwi, papaya)	Fruta sin piel o en compota	Plátano verde, manzana sin piel (astringente)
Verduras crudas o cocidas al vapor (Brócoli, espinaca, acelga, zanahoria, calabacín)	Verduras muy cocidas o licuadas	Verduras fritas o muy condimentadas
Legumbres: lentejas, garbanzos, frijoles, alubias...	En personas con gases moderar cantidad	Legumbres enlatadas con aditivos
Cereales integrales (Avena, pan integral, arroz integral, cebada, centeno)	Arroz blanco, pan blanco	Harinas refinadas, bollería industrial.
Frutos secos y semillas (Linaza, chía, nueces, almendras, semillas de girasol)	En personas con colon irritable moderar	Frutos secos salados o con chocolate
Agua, infusiones suaves (Hinojo, anís, menta)	Café (Máx 1-2 tazas/día)	Bebidas azucaradas, alcohol, refrescos
Yogur con probióticos, kéfir	Leche entera	Lácteos muy grasos o procesados

## DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DIARIA DE LA DIETA (1700 kcal aprox)

COMIDA	PORCENTAJE DE CALORÍAS	KCAL APROXIMADAS
Desayuno	20%	340 kcal
Almuerzo y Merienda	10%	170 kcal
Comida	35%	595 kcal
Cena	25%	425 kcal

En el **desayuno** nos vamos a centrar en consumir alimentos que estimulen el tránsito intestinal al despertar.

En el **almuerzo** nos centraremos en evitar ayunos largos.

En la **comida** consumiremos alimentos con mucha fibra y saciantes.

En la **merienda** nos centraremos en alimentos para mantener nuestra energía sin sobrecargar la cena.

### ¿POR QUÉ LA DIETA QUE TE PRESENTAMOS VA A AYUDAR AL TRÁNSITO INTESTINAL?

1. **Fibra soluble e insoluble** equilibrada (avena, linaza, frutas con piel, verduras, legumbres).
2. **Hidratación adecuada** con frutas ricas en agua y cremas de verduras.
3. **Grasas saludables** (aguacate, AOVE, frutos secos) que lubrican el intestino.
4. **Regularidad de comidas:** 5 al día para evitar picos de glucosa e inactividad intestinal.
5. **Probióticos naturales** (yogur, kéfir) para el equilibrio de la microbiota.

# Tránsito intestinal lento (1700Kcal)

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	3 cucharadas soperas de avena cocida con 200ml de bebida vegetal + 1 cda de linaza molida + 1/2 manzana con piel picada + canela. <b>Rica en fibra soluble (avena y linaza) e insoluble (manzana con piel) ideal para activar el colon.</b>	10 de almendras naturales + 1 kiwi. <b>Las almendras aportan grasa saludable y el kiwi es un laxante natural suave.</b>	4 cdas soperas de lentejas guisadas con 100g calabaza, 60g de espinacas y 1 taza de arroz integral + 1 rebanada de pan integral + 1/2 papaya. <b>Comida completa con fibra, agua y micronutrientes además de ser saciante.</b>	Yogur natural con 1 cda de semillas de chía. <b>Al hidratar las semillas de chía con el yogur estimulamos el tránsito digestivo.</b>	Crema de 150g de calabacín y 50g de puerro + 1 tostada integral con 1/4 de aguacate y 1 ciruela. <b>Cena ligera rica en fibra soluble y grasas buenas que favorecen la evacuación matutina.</b>
Martes	2 rebanadas pequeñas de pan integral con tomate natural rallado y una cda de AOVE + 1 mandarina y 1 infusión digestiva sin azúcar. <b>Fibra insoluble (pan) + fibra soluble (tomate) + el AOVE favorece la lubricación intestinal,</b>	1 yogur sin azúcar + 1 cda de salvado de avena. <b>El salvado de avena ayuda al tránsito intestinal.</b>	Ensalada de garbanzos cocidos (1 taza escurrida) con 60g de espinacas, 1/2 pepino, 1 zanahoria, AOVE y limón + 1/2 taza de arroz integral. 1 pera con piel. <b>Alta en fibra, agua y grasas buenas. Las legumbres cocidas son excelentes para el colon.</b>	1 manzana mediana con piel cortada en gajos + 1 cda de crema de almendras 100%. <b>Combinación de fibra insoluble (piel) + grasa buena que activa el reflejo gástrico (necesidad de ir al baño).</b>	Tortilla de 1 huevo + 1 clara + 80g de acelgas cocidas + 30g de cebolla. Puré de 100g de calabaza y 50g de zanahoria. 1 kiwi. <b>Cena suave, rica en fibra soluble que no produce gases.</b>
Miércoles	1 yogur natural sin azúcar + 3 cdas soperas de copos de avena integral + 1 cda de semillas de lino molidas y 1/2 plátano, canela al gusto. <b>Rica en fibra y probióticos naturales.</b>	3 nueces enteras y 1 naranja. <b>Las nueces lubrican y la naranja, por su alto contenido en agua y fibra soluble, estimula el colon.</b>	1 filete de merluza a la plancha + hervido de 1 patata mediana + 100g de judías verdes + 1 zanahoria + 1 cda de AOVE. 1 rebanada de pan integral. 1/4 papaya <b>Una comida suave, rica en fibra y muy digestiva.</b>	1 rebanada de pan integral o de centeno + 1/4 de aguacate y 1 infusión digestiva. <b>La combinación de pan integral con aguacate es una mezcla ideal de fibra y grasa saludable.</b>	Crema de zanahoria y calabaza (100g de zanahoria + 150g de calabaza y 40g de puerro) 1 huevo duro y 1 rebanada de pan integral. 2 ciruelas pequeñas. <b>Cena suave rica en fibra soluble y laxantes naturales como la ciruela.</b>
Jueves	2 rebanadas pequeñas de pan integral + 1/4 aguacate + 1 cda semillas de chía. 1 mandarina y 1 infusión digestiva. <b>Fibra + grasas lubricantes + agua, un desayuno saciante que estimula el tránsito.</b>	1 yogur natural con probióticos + 1 plátano pequeño maduro. <b>El plátano maduro es suave para el intestino y el yogur ayuda a modular la flora intestinal.</b>	Ensalada de lentejas cocidas (1 taza escurrida) + 60g de pimiento rojo asado + 80g de calabacín a la plancha + 1/2 taza de arroz integral cocido y 1 cda de AOVE y 1 rebanada de pan integral. 1 kiwi. <b>Las lentejas con vegetales, arroz y AOVE es una combinación ideal de fibra, grasas saludables y proteína que mejoran la motilidad intestinal.</b>	5 almendras + 5 nueces y 1 manzana pequeña con piel. <b>Combinación saciante rica en fibra y grasas saludables.</b>	Una tortilla de 1 huevo + 1 clara + 60g de espinacas cocidas y 1/4 de cebolla salteada. Puré de 1 patata pequeña y 1 zanahoria. 1 ciruela. <b>Cena rica en fibra con alimentos con efectos laxantes naturales.</b>
Viernes	40 g de avena cocida en 200ml de bebida vegetal + 1 cda de semillas de lino molido y 1 manzana pequeña con piel en cubos + canela. <b>El "porridge" con fruta y semillas es suave, hidratante y estimula el tránsito intestinal.</b>	1 rebanada de pan de centeno + 40g de queso fresco bajo en grasa y 4 rodajas de pepino. <b>Ligero, fresco y rico en agua con algo de proteína que mantiene la saciedad.</b>	1 taza de quinoa cocida + 100g de brócoli al vapor + 1 tomate fresco pequeño en cubos + 1/2 zanahoria rallada. 1 filete de pechuga de pollo a la plancha y 1 cda de AOVE. 1/2 mango. <b>Comida rica en fibra, antioxidantes y grasas saludables. El brócoli cocido es muy beneficioso para el tránsito.</b>	1 yogur natural con probióticos + 1 cda semillas de chía y un puñado de frambuesas congeladas. <b>Las frambuesas tienen mucha fibra, la chía + yogur ayudan a lubricar y regular el tránsito intestinal.</b>	Puré de calabacín (150g), puerro (40g), zanahoria (50g) y patata (100g). 1 huevo duro + 1 rebanada de pan integral y 2 ciruelas pasas. <b>Cena muy digestiva y frutas naturalmente laxantes.</b>
Sábado	2 rebanadas de pan integral con 1 cda de tahini y 1 cda de mermelada sin azúcar. 1 mandarina y 1 infusión digestiva. <b>Desayuno energético y rico en fibra con grasa saludable (tahini) y azúcares naturales.</b>	1 yogur natural con probióticos + 1 cda de semillas de lino molidas. <b>Suaviza y estimula la flora intestinal.</b>	Arroz integral cocido (1 taza) + 70g de guisantes cocidos + 80g de calabacín salteado + 1 zanahoria cocida. 1 filete de pavo a la plancha. 1 rebanada de pan integral y 1 kiwi. <b>Rica en fibra y muy digestiva.</b>	Un mix de almendras, nueces y semillas de calabaza (un puñado) + 1 manzana pequeña con piel. <b>Aporte de fibra insoluble y grasas saludables para estimular la motilidad.</b>	Puré de calabaza (150g) + puerro (40g) + patata (80g) + 1 huevo duro y 1 rebanada de pan integral. 2 ciruelas pequeñas. <b>Texturas suaves, ricas en fibra y fruta laxante.</b>
Domingo	40 g de avena cocida en 200ml de bebida vegetal + 1 cda de semillas de lino molido y 1 pera con piel en cubos + canela. <b>Ideal para el tránsito: avena + chía + fruta rica en sorbitol y fibra</b>	1 rebanada de pan integral con 2 cdas de hummus de garbanzos. <b>Combinación suave, rica en fibra y proteína vegetal y grasas buenas.</b>	Pasta integral cocida 100g + 80g de espinacas frescas salteadas + 1 tomate natural rallado. 1 filete de merluza al vapor y 1 naranja mediana.	1 yogur natural con probióticos + 1 cda semillas de lino molidas y un puñado de frutos rojos congelados o frescos. <b>Combinación de fibra + probióticos y omega 3 vegetal.</b>	Una tortilla de 1 huevo + 1 clara + 60g de espinacas cocidas y 1/4 de cebolla salteada. Puré de 1 patata pequeña y 1 zanahoria. 1 ciruela. <b>Cena rica en fibra con alimentos con efectos laxantes naturales.</b>