

Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



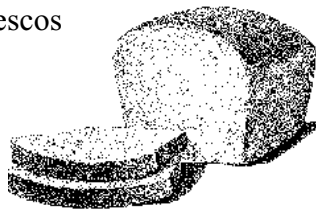
Constipación o estreñimiento

Cuál es la causa de la constipación o estreñimiento mientras usted está embarazada? El estreñimiento es debido a la presión aumentada en su útero por el crecimiento de su bebé. También, es debido a los altos niveles de hormonas durante su embarazo que hacen más lenta su digestión.

Pruebe o intente estos consejos:

- Coma más alimentos altos en fibra. Los alimentos altos en fibra son:

- > Panes y cereales de grano entero
- > Vegetales frescos
- > Frutas secas o frescas
- > Nueces y cacahuates con poca sal
- > Palomitas de maíz
- > Frijoles cocidos



- Tome más líquidos. Por lo menos 8 vasos de líquidos son recomendados al día. Los líquidos pueden ser agua, jugo de frutas, sopas.



- Tome agua caliente o tibia cuando se levante ya que puede ayudarle.
- Incremente sus actividades físicas. Consulte con su médico para ver cuales ejercicios son los mejores para usted.

- > Bicicleta fija
- > Ejercicios prenatales
- > Nadar
- > Caminar



NOTA: Consulte con su médico antes de tomar cualquier laxante para el estreñimiento. Además, no use aceite mineral.

Lecturas Recomendadas:

Dairy Council of California (1990). *Pregnancy: A special time for nutrition and good health*. Sacramento, CA: Author.

Maternal and Infant Health, Department of Public Health, City of Philadelphia (1990). *Healthy foods, healthy baby*. Maternal and Infant Health, Philadelphia Department of Public Health, 500 South Broad Street, Philadelphia, PA 19146.

Smith, P., and Coats C. (1988). *How to be perfectly pregnant*. Orlando, FL: Carolyn Coats' Bestsellers.

Bibliografía:

Anderson, A., and Whichelow, M. (1985). Constipation during pregnancy: Dietary fiber intake and the effect of fibre supplementation. *Human Nutrition and Applied Nutrition*, 39A, 202-207.

Eisenberg, Arlene, Murkoff, Heidi E., and Hathaway, Sandee. E. (1986) *What to eat when you're expecting*. New York: Workman Publishing Company, Inc.

Gong, E. (1990). Discomforts of pregnancy. In M. Story (Ed.) *Nutrition management of the pregnant adolescent* (pp. 85-89). Washington, DC: National Clearinghouse.

March of Dimes. (1992) *Eating for two: Nutrition during pregnancy*. White Plains, NY: Author.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY

Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.

Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,
EFNEP Nutritionist
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,
CNEP Nutritionist
Glenna S. Williams, EdD
CNEP State Coordinator

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP

Formateado por: Ursula Blanchard

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Editor: Mely Jimenez

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos, bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$53.36 for 500 copies. 0301 UB.