



**SI VAS AL BAÑO MENOS DE  
3 VECES POR SEMANA**



**1**

**TOMA FIBRA**  
1-3 kiwis al día,  
verdura  
y cereales



**2**

**BEBE AGUA**  
más de  
8 vasos al día

**3**

**HAZ EJERCICIO**  
3 horas  
a la semana



**4**

**VE AL BAÑO**  
en cuanto  
sientas  
la necesidad

**5**

**EDUCA TU INTESTINO**  
ves al baño a  
la misma hora  
todos los días.



**6**

**CONSULTA CON TU MÉDICO**  
si tu  
estreñimiento  
perdura  
o se acompaña  
de otros  
síntomas



[WWW.ZESPRI.ES](http://WWW.ZESPRI.ES)

SÍGUENOS EN    

# ESTREÑIMIENTO

## REGISTRO DIARIO PARA PACIENTES

**NOMBRE** \_\_\_\_\_

**APELLIDOS** \_\_\_\_\_

**FECHA DE INICIO** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



**ALIMENTOS**

**TAMAÑO DE LA RACIÓN [APROX.]**

**FRUTA FRESCA**

1 FRUTA MEDIANA [150 G]

**VERDURAS COCINADAS**

150 G

**VERDURAS CRUDAS** [LECHUGA, PEPINO, ZANAHORIA, TOMATE]

75 G

**DERIVADOS DE LOS CEREALES COCINADOS** [ARROZ INTEGRAL, PASTA, CUSCÚS]

200 G

**PAN**

1 REBANADA [25 G]

**CEREALES PARA EL DESAYUNO**

60 G

**FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**

28 G

**FORMA DE LAS HECES**



**TIPO 1**

Trozos duros separados,  
como nueces (difíciles de excretar)



**TIPO 2**

Deposición con forma de salchicha  
compuesta de fragmentos



**TIPO 3**

Deposición con forma de salchicha  
con la superficie agrietada



**TIPO 4**

Deposición con forma de salchicha  
o serpiente, blanda y lisa



**TIPO 5**

Trozos blandos con bordes  
definidos (fáciles de excretar)



**TIPO 6**

Fragmentos esponjosos y blandos  
con bordes irregulares



**TIPO 7**

Deposición acuosa, sin sólidos,  
totalmente líquida

