

# ALIMENTOS PARA MANEJAR EL ESTREÑIMIENTO

<input type="checkbox"/>  <b>Granos integrales</b>	<input type="checkbox"/>  <b>Frijoles y lentejas</b>	<input type="checkbox"/>  <b>Frutas</b>
<input type="checkbox"/>  <b>Vegetales</b>	<input type="checkbox"/>  <b>Nueces y semillas</b>	<input type="checkbox"/>  <b>Productos de harina integral</b>
<input type="checkbox"/>  <b>Ciruelas y jugo de ciruela pasa</b>	<input type="checkbox"/>  <b>Palomitas de maíz</b>	<input type="checkbox"/>  <b>Frutas secas</b>
<input type="checkbox"/>  <b>Bebidas calientes por la mañana</b>	<input type="checkbox"/>  <b>Cereales ricos en fibra</b>	<input type="checkbox"/>  <b>Líquidos</b>

Manténgase bien  
**HIDRATADO**  
bebiendo al  
menos 8-10 tazas  
de líquidos al día.

Aumente  
**SU CONSUMO  
DE FIBRA**  
de a poco, a 25-35  
gramos al día.

Coma sus  
**COMIDAS  
PRINCIPALES**  
más o menos a la  
misma hora todos  
los días.

Incorpore  
**ACTIVIDAD  
FÍSICA**  
con regularidad  
en la medida que  
pueda.

## Agradecimiento

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma agradece la revisión de la versión en inglés de este material realizada por: Isabella Ferrari MCN, RD, CSO, LD

La misión de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) es curar la leucemia, el linfoma, la enfermedad de Hodgkin y el mieloma, y mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias. Para obtener más información, visite [www.LLS.org/espanol](http://www.LLS.org/espanol).