

Las hemorroides mejoran mucho cuando las heces son **blandas y fáciles de evacuar**. La clave es **fibra + agua + movimiento** para evitar el esfuerzo al defecar, que es lo que más las irrita. Esta ficha te ayuda a elegir bien.



### Avena y cereales integrales

Fibra soluble que ablanda las heces.

RECOMENDADO



### Kiwi y ciruelas

Efecto laxante suave y natural.

RECOMENDADO



### Legumbres bien cocidas

Fibra y volumen; introducir poco a poco.

RECOMENDADO



### Verduras de hoja y brócoli

Fibra, agua y antioxidantes.

RECOMENDADO



### Pan y arroz integral

Mejor que los refinados para el tránsito.

RECOMENDADO



### Frutas con piel (pera, manzana)

La piel aporta fibra insoluble.

RECOMENDADO



### Semillas de lino y chía

Muy ricas en fibra; con agua abundante.

RECOMENDADO



### Agua (1,5-2 L/día)

Imprescindible para que la fibra funcione.

RECOMENDADO



### Yogur y kéfir

Probióticos que ayudan al tránsito.

RECOMENDADO



**Truco clave:** no te esfuerces ni pases mucho rato en el baño. Ve cuando tengas ganas y usa un **reposapiés** para elevar las rodillas: facilita la evacuación sin presionar.

Lo que **endurece las heces o irrita** la zona empeora los síntomas. Reduce estos alimentos, sobre todo en los brotes.



### Picante y especias fuertes

Irritan al evacuar y aumentan el escozor.

EVITAR



### Alcohol

Deshidrata y endurece las heces.

EVITAR



### Exceso de café

En exceso puede deshidratar.

CON MODERACIÓN



### Bollería y harinas refinadas

Poca fibra; favorecen el estreñimiento.

EVITAR



### Carnes rojas y procesadas

Enlentecen el tránsito intestinal.

CON MODERACIÓN



### Quesos curados en exceso

Astringentes; pueden estreñir.

CON MODERACIÓN



### Fritos y comida rápida

Grasa y poca fibra dificultan el tránsito.

EVITAR



### Sal en exceso

Favorece la retención e hinchazón.

CON MODERACIÓN



### Azúcar y ultraprocesados

Desplazan alimentos ricos en fibra.

EVITAR



**Importante:** si hay sangrado persistente, dolor intenso o bulto que no mejora, consulta a tu médico. La dieta acompaña, pero el sangrado siempre debe valorarse profesionalmente.