

ALIMENTOS ACONSEJABLES PARA EVITAR LA CONSTIPACIÓN

VERDURAS DE HOJA :

Acelga, espinacas, etc en tortillas, tartas, torta pascualina, buñuelos, canelones, raviolitos, con salsa blanca, gratinados, milanesas de cabos de acelga, empanaditas, salpicón con carnes blancas, sopas, sopas crema licuadas.

Ensaladas con abundante aceite de maíz o oliva.

Berro, Hinojos, Apio, Zapallitos, Zapallo, Calabaza, Batata dulce.

LEGUMBRES: lentejas, chauchas, arvejas, porotos de Soja.

FRUTAS FRESCAS (con cáscara) : todas, excepto manzanas)

Ensalada de frutas, Licuados, con yoghurt, con helados, con gelatinas.

Jugos de fruta sin colar (naranjas), frutas con su ollejo (uvas), con sus filamentos (bananas, mandarinas, naranjas)

FRUTAS SECAS: ciruelas, pasas de uva,

En compotas, con cereales, con yoghurt, en bizcochuelos,

Agua de ciruelas con Bifidosa

CEREALES Integrales

All Bran (Kellog's), junto con otros cereales (Copos de maíz, Sucaritas, etc)

PAN de centeno, galletitas y grisines integrales (sólo las de bajo tenor graso, no Cerealitas), Frutigran (Granix), arroz integral, trigo, choclos de maíz.

Galletas de Arroz, Pan Pumpenikell, galletas de Graham

Salvado de Cereal picado fino, malteado (con leche, con yoghurt, con helados, con ensalada de frutas.)

Extracto de malta de cebada,

Melaza de Maíz (Kero)

MIEL DE ABEJAS

MATE, MATE COCIDO

NUECES, AVELLANAS,

TOMAR ABUNDANTE AGUA

ESPECÍFICOS

BAREX S sobres DE 4 grms.....

BIOFIBRA (BOEHRINGER) (1 cucharita / día)

BIFIDOSA (utilizar para endulzar en lugar de azúcar de caña)

Leche de magnesia Phillips (sólo en ciertos casos)

Vaselina Líquida (Franklin), Lansoyl, Laxsuave (sólo en ciertos casos),

Enema de Fosfatos (Enemol) (sólo en ciertos casos)

ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE: Quesos duros, "Chizitos", Arroz, Polenta, Vitina, Té, Dulce de membrillo, manzanas y zanahorias, CARNES ROJAS (en exceso).