

DIETA

Indicaciones: **CONSTIPACIÓN**

Desayuno y merienda:



- Té o mate a voluntad con edulcorante Yogur descremado
- Galletitas de agua integral o grisines
 - Queso petit suisse o ricotta

Almuerzo y Cena:



- Caldo o sopa de verduras, pollo sin piel, pescado (merluza O pejerrey)
- Carne vacuna sin grasa a la plancha, al horno sin aceite (una porción)
- Verdura de hoja (lechuga, escarola, acelga, etc.) 1/2 plato.
- Tomate, zapallitos, berenjenas, espárragos, pepinos, zapallo, zanahoria, remolacha alcaucil, cebolla, legumbres 1/2 plato
- Papa, batata, choclo o cereales, arroz integral o (Fidéos de soja).

ACEITE: de oliva, maíz, uva, girasol o soja.

CONDIMENTOS: sal, ajo, albahaca, orégano, canela, azafrán, pimienta.

BEBIDAS: agua mineral, jugos dietéticos



POSTRES: 1 fruta (manzana, pera, durazno, damasco, ciruela, ananá) Pan o galletitas de soja.

IMPORTANTE

Tomar abundante líquido, de un litro a dos litros por día, comer cada 3 O 4 horas, poca cantidad pero en forma continua (5 O 6 veces por día.)



C.E.O.R.L.

Consultorios

Especializados en

Otorrinolaringología