Dieta Astringente







¿Qué es una dieta Astringente?



Una dieta astringente es aquella dieta que favorece el estreñimiento, mediante la disminución de la motilidad intestinal y de la presencia de líquidos. Se trata de una medida básica en el abordaje de la diarrea, tanto aguda como crónica. Es una dieta pobre en grasa y fibra.

Desayuno y Merienda



- Café descafeinado
- Tostada

Té

- Mermelada dietética
- Criollita

Almuerzo y Cena



- Sopa de Verduras
- ► Churrazco de Carne Magra
- Puré de papa y zanahoria
- Pollo al Horno
- ▶ Pollo Grille
- Surubí

Guarniciones



- Arroz Blanco
- Puré de papa y zanahoria
- ► Huevo pasado por agua
- ▶ Fideo Blanco
- Papa Hervida

Postres

Compota de manzana y pera

Líduidos

- Agua mineral
- Seltz Saborizada
- Jugo de Pera
- Sprite Zero

