



¿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



- ▶ Té
- ▶ Café descafeinado
- ▶ Tostada
- ▶ Mermelada dietética
- ▶ Criollita

Almuerzo y Cena



- ▶ Sopa de Verduras
- ▶ Churrasco 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

Líquidos



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

