



MédicaSur[®]

Excelencia médica, calidez humana

LISTA DE ALIMENTOS LAXANTES Y ASTRINGENTES

En ocasiones se pueden presentar alteraciones en la función del aparato digestivo. La dieta astringente tiene como objetivo enlentecer los movimientos intestinales y disminuir el volumen y frecuencia de las deposiciones. La dieta rica en fibra, tiene el objetivo de mejorar la función intestinal mediante un buen aporte de fibra con la finalidad de evitar los síntomas que generalmente acompañan al estreñimiento.

ASTRINGENTES (BAJOS EN FIBRA)

Se recomiendan en episodios de diarrea,
contienen bajo aporte de fibra

LÍQUIDOS

Té, atole de maicena o de
harina de arroz con agua

CARNES

Pollo sin piel, res sin grasa, jamón de
pechuga de pavo, atún, salchicha de
pavo, pescado, lomo de cerdo, claras
de huevo

FRUTAS

Manzana cocida o sin cáscara, plátano,
pera cocida o sin cáscara, durazno cocido
o sin cáscara y guayaba sin cáscara y sin
semillas

VEGETALES

Chayote, betabel, zanahoria, puré de
tomate (cocido y colado)

CEREALES

Pan blanco de caja, papa cocida, arroz
cocido, galletas tipo Marías, pasta cocida,
bolillo sin migajón

RICOS EN FIBRA

Alimentos recomendados para mejorar
la motilidad intestinal

LÍQUIDOS

Leche (cualquier tipo), jugo de naranja,
jitomate y zanahoria

FRUTAS

Todas las frescas y con cáscara

VEGETALES

Todos los vegetales frescos con cáscara y
con semilla, incluyendo hojas verdes

CEREALES

Cereal de avena, salvado, pan integral/
negro, tortillas de maíz, tostadas horneadas
de maíz

Departamento de Nutrición
Hospital Médica Sur
55 5424 7200 ext.3095 y 3061
CI-NUTR-PNO-02FC-02