

Dieta laxante de verano

El estreñimiento es un problema que acompaña a muchas personas.

AGENCIAS
CIUDAD DE MÉXICO

Si tienes problemas de estreñimiento, seguro que alguna vez has temido que las vacaciones, con los cambios de rutina y de ubicación que implican, pueden alterar tu ritmo habitual de deposiciones.

Por eso, womenshealth publica en su sitio, la opinión de la especialista en nutrición, Noemí Soriano Pascual, médico de medicina estética, y dietética y nutrición en Zen Salud y Belleza, quien responde a las dudas sobre las causas, consecuencias y remedios para el estreñimiento.

A continuación, compartimos la Dieta Laxante de Verano que nos recomienda Soriano para evitar que surjan los clásicos problemas de "no puedo ir al baño":

DESAYUNO:

- Leche desnatada sola o con una cucharada de cola cao ligh
- Pan restado del total del día o 30 gr. (2 Cucharadas soperas) de cereales integrales (All Bran o similar) o tres galletas integrales
- Jugo de naranja (Medio vaso)

A MEDIA MAÑANA

- Una pieza de fruta o un zumo de tomate
- A media tarde
- Un yogur mejor bio, o un café con leche.

DÍA 1

COMIDA:

- Champiñón a la plancha
- Dos sardinas a la plancha o cualquier otro pescado azul con lechuga, tomate, cebolla, pepino * Una pieza de fruta

CENA:

- 50 gr. de jamón serrano magro, tomate natural. * Macedonia de frutas (manzana, pera, Kiwi, con un yogur desnatado y unas goti-



La mayoría de los casos, sobre todo de estreñimiento crónico, se deben a un mal funcionamiento del intestino grueso, el recto o el ano.



La fibra además de producir una sensación de saciedad trae grandes aportes a la salud al contribuir con un correcto tránsito intestinal.

tas de Cointreau)

DÍA 2

COMIDA:

- Ensalada de tomate, judías verdes, cebolla
- Pescado blanco hervido o a la plancha con lechuga
- Una pieza de fruta

CENA:

Tomate natural con queso fresco, aderecedo con orégano y ajo en polvo * Pechuga de pollo a la plancha con lechuga * Un Kiwi

DÍA 3

COMIDA:

- Ensalada de patata (pequeña), tomate, zanahoria

rallada, pimiento y cebolla

- Un cuarto de pollo asado sin piel
- Una pieza de fruta

CENA:

■ Ensalada de endibias (puede sustituirse por lechuga): Endibia, berro, manzana, palitos de cangrejo (3), aderezado con una salsa hecha con yogur desnatado, zumo de limón, sal y pimienta

■ Tortilla de espárragos (un huevo y una cucharada de leche desnatada)

■ Una pieza de fruta

DÍA 4

COMIDA:

- Parrillada de verduras

(Calabacín, berenjena, champiñón, espárrago, etc) a la plancha

- Ternera a la plancha con lechuga
- Una pieza de fruta

CENA:

- Gazpacho (Descontar pan)
- Pescado blanco hervido o a la plancha con una patata mediana, cebolla, sal, unas gotitas de aceite y una hoja de laurel
- Un kiwi

DÍA 5

COMIDA:

- Champiñón a la plancha con ajo y perejil
- Pechuga de pollo a la plancha con lechuga
- Una pieza de fruta

CENA:

- Trozos de lechuga con espárragos a la salsa de anchoas: colocar en el plato la lechuga, puntas de espárragos y dos o tres anchoas por persona. Cubrir con una vinagreta ligera, hecha con cebolla, unas gotitas de aceite, vinagre, y trocitos de anchoa.
- Una pieza de fruta.



Una dieta rica en fibra (frutas, verduras, pan integral, etc.) y una abundante ingesta de agua pueden solucionar muchos casos de estreñimiento crónico.

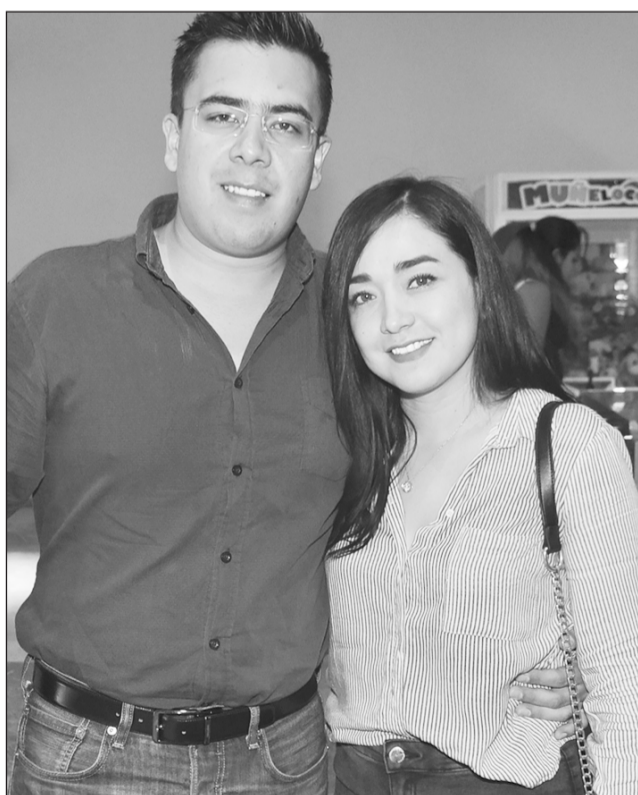


Es muy recomendable tratar de adquirir un hábito en la deposición, acudiendo a hacer de vientre a la misma hora.



La dieta juega un papel importante en el óptimo funcionamiento del organismo.

EN PAREJA



Alejandro y Carolina.



Citlalli y Ricardo.



Aldo y Gaby.

Celsa Impresos
La Buena Impresión del Norte

www.celsaimpresos.com.mx

Impresión **OFFSET** y **DIGITAL**
de **GRAN** Variedad de productos

Teléfonos: **(618) 813.7080**
01 800 00 CELSA (23572)

EMPRESA CON CERTIFICACIÓN

- Maquila de placas, impresión y acabados.
- Envíos foráneos
- Logística de distribución
- Encarte en las ediciones de El Siglo de Torreón y de El Siglo de Durango al 50% del costo original.