

Pautas para las dietas laxantes

Las dietas laxantes son dietas ricas en fibra. Las alumnas/os con este tipo de dieta comen lo mismo que el resto de las alumnas/os, pero adecuado a sus necesidades:

Primer Plato:

- Pastas y arroces integrales acompañadas de verduras como calabacín o champiñones.
- Sopas con caldo vegetal y pasta integral.
- Cremas de verduras como judías, espinacas, calabacín, etc
- Los días que toman verdura o legumbres comen lo mismo que el resto de las alumnas/os puesto que estos alimentos ya son ricos en fibras.

Segundo plato:

-Toman lo mismo que el resto del comedor pero acompañado siempre con ensaladas variadas o verduras al vapor o a la plancha: pimientos, calabacín, champiñones...

Para postre toman generalmente fruta rica en fibra como naranja, mandarina, pera y kiwi, evitando el plátano y la manzana.

