

ALIMENTOS QUE AYUDAN CON LA CONSTIPACIÓN

Desayuno

- Bollos de salvado o cereales de salvado: Para los niños más pequeños, ablande los cereales de salvado aplastando los copos en el bol hasta reducirlos de tamaño y añadiendo leche unos minutos antes de servirlos
- Copos de avena con frutas secas o frescas; considere la posibilidad de añadir yogur para aumentar las proteínas



El Bocado

- Galletas graham o de centeno con mantequilla de cacahuete
- Galletas integrales y hummus o pasta de frijoles
- Tostadas integrales con mantequilla de cacahuete
- Fruta o verdura fresca con queso
- Snack mix a base de cereales Chex y frutos secos



La Comida

- Sandwich con pan 100% integral y verduras, como tomate y lechuga
- Tortilla de maíz o de harina integral con frijoles, salsa, verduras frescas o cocidas y carne a elección

La Cena

Utilice cereales integrales en sus platos principales

- Tacos o quesadillas con tortillas de harina integral o de maíz
- Espaguetis con pasta integral

Haga guarniciones que incluyan cereales, verduras y frutas, por ejemplo:

- Verduras frescas cocidas, como calabaza, zanahorias o judías verdes
- Arroz integral o trigo burgol
- Ensalada verde o de frutas



ECHA UN VISTAZO A ESTAS RECETAS CON ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

Avena casera con fruta

- ¾ taza de copos de avena
- 1½ tazas de agua fría
- 2 cucharadas de pasas de uva
- 1 manzana pelada, descorazonada y troceada
- 1 cucharadita de canela

Poner el agua en una cacerola. Hervir el agua a fuego medio. Incorporar los copos de avena, las pasas, la manzana troceada y la canela. Poner a fuego lento. Cocinar 5 minutos, removiendo a menudo. Rinde 2 porciones.

Fideos enredados

- 1 libra (16 onzas) de pasta integral
- 1 atado de acelgas o espinacas, sin los tallos, picadas gruesas
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 2 tazas de tomates picados, con todo el jugo
- 3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

Cocinar la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Mientras se cuece la pasta, calentar una sartén grande a fuego medio, añadir 3 cucharadas de aceite y revolver para cubrir toda la sartén. Añadir los tomates, el ajo, la acelga (o espinaca), la albahaca, sal y pimienta. Saltear hasta que las verduras verdes se cocinen un poco y los tomates estén blandos y produzcan jugo. Espolvorear la harina sobre las verduras y revolver hasta que esté completamente incorporada. Incorporar el caldo poco a poco. Seguir revolviendo hasta que la salsa rompa hervor y espese, unos 5-8 minutos. Verter sobre la pasta y servir. Rinde 6 porciones.

Para obtener más información sobre WIC y buscar una clínica cerca de ti, visita [signupwic.com](https://www.signupwic.com).

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Lea la declaración completa sobre sus derechos civiles en www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs.



Programa WIC de Idaho • Formulario WIC 358 • 10/2022
Adaptado con permiso de materiales proporcionados por Washington WIC



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

