



# Urología Pediátrica

## Cirugía Infantil

---

### CONSEJOS PARA EVITAR LA CONSTIPACIÓN:

#### 1. CONSUMIR ABUNDANTE:

Agua y jugo de frutas permitidas

Esparrago, espinaca, acelga, calabaza, zapallo, zuchini, tomate y lechuga

Pan integral

Frutas: naranja, ciruela, ananá, kiwi, pera, uva, melón y sandia

Legumbres (garbanzos, arvejas y lentejas)

#### 2. CONSUMIR MODERADAMENTE:

Batata, papa y carne roja

#### 3. NO CONSUMIR:

Lácteos (limitar a un vaso de leche o yogurt al día)

Queso

Chocolate

Arroz

Limón, manzana y banana