



Instructions for Constipation

10/29/12

Infants: Give WATER in between feedings (2-4 oz)
Add KARO SYRUP to either water or formula (1 teaspoon in 4 oz of formula)
PRUNE JUICE in small amounts (start with 1-2 tsp with water)

Older Children: Increase WATER intake to 6 glasses in 24 hours.
Give 4-8 oz WATER before breakfast.
PRUNE JUICE at breakfast may also be helpful.
Increase intake of FRESH FRUIT, RAW VEGETABLES, WHOLE CEREALS, AND BREADS

Suggested Diet:

Breakfast: All bran cereal or raisin bran
Rice or Soy milk
Prunes or plums
Orange juice

Lunch: Salad
Entrée
Whole wheat bread
Fresh fruit or juice

Supper: Salad
Entrée
Vegetable (1 yellow, 1 green)
Fresh fruit

Foods and Juices to be avoided:

White breads Apple juice
Pizza/Cheese Tea/coffee/cola
Rich desserts Carbonated beverages
Applesauce Regular milk
Raw apple All dairy products



INSTRUCCIONES PARA EL ESTRENIMIENTO

INFANTES:

- Dele agua entre las alimentaciones (2-4oz)
- Añádale Jarabe (Karo) a la formula o al agua (1 cucharadita en 4oz de formula)
- Jugo de CIRUELAS en cantidades pequeñas (comience con 1-2 cucharadita con agua)

NINOS MAS GRANDES:

- Aumente el consume de agua a 6 vasos en 24 horas.
- Dele 4-8 oz. de agua antes de desayuno
- JUGO DE CIRUELAS en el desayuno también ayuda
- Aumente el consume de FRUTAS FRESCAS, VEGETALES CRUDOS, Y CEREALES DE ALTA FIBRAS, Y PAN DE TRIGO

DIETA SUGERIDA:

Desayuno: Cereales con alta fibra
Leche de arroz o soya
Pasas o Ciruelas
Jugo de Naranja

Almuerzo: Ensalada
Plato principal
Pan de trigo
Jugo de fruta o frutas frescas

Cena: Ensalada
Plato principal
Vegetales (1 amarillo, 1 verde)
Frutas frescas

COMIDAS Y JUGO QUE SE DEBEN EVITAR:

Panes blancos	Jugo de Manzana
Pizza/Quesos	Te/ Café / sodas
Bebidas carbónicas	Puré de manzanas
Leche regular	Manzanas frescas
Postres con leche o quesos	Todos los productos de leche