

# Recetas para laxantes naturales

Pruebe estas recetas de laxantes naturales. Sirva uno o más de estos bocadillos diariamente para ayudar a su niño a tener regularidad en movimientos intestinales.

## Receta con fibra

1 taza de puré de manzana

1 taza de salvado sin procesar

¼ taza de jugo de ciruela pasa

Mezclar todos los ingredientes.

- Comience dándole a su niño 2 cucharadas de la mezcla todos los días, seguidas con un vaso de agua de 8 onzas.
- Después de una semana, aumente la cantidad a 3 cucharadas.
- Después de dos semanas, aumente la cantidad a 4 cucharadas.
- Continúe con 4 cucharadas todos los días.
- Déle siempre un vaso de agua después de la mezcla. Aumente o disminuya la dosis de salvado según lo crea necesario.

Puede guardar la mezcla en el refrigerador o en bandejas para hielo en el congelador.

**NOTA:** Al comienzo, su niño podría tener un poco de gases y sentirse inflado. Esta sensación se le pasará en una o dos semanas. En dos semanas usted notará un cambio en los hábitos y regularidad de los intestinos de su niño. Esto no es un laxante para tomarse una sola vez. Haga que esto sea parte de los hábitos diarios de su niño de por vida.

## Pasta de fruta #1

1 taza de dátiles

1 taza de higos

1 taza de ciruelas

½ taza de hojas de té *senna* en polvo (comprarlo en tiendas de “comidas naturistas”)

1. Mezclar todo. Puede que necesite agregar una pequeña cantidad de agua.
  2. Refrigerar hasta que se enfríe.
- Darle a su niño ½ a 1 cucharadita de té todos los días.

## Pasta de fruta #2

**1 taza de ciruelas secas**

**1 taza de pasas**

**1 taza de higos secos**

**2 tazas ( $\frac{1}{4}$  copa) hojas de té *senna* (comprarlo en las tiendas de “comidas naturistas”)**

**$\frac{1}{2}$  taza de jugo de ciruela pasa**

**$\frac{1}{4}$  taza de azúcar no refinarse**

**$\frac{1}{4}$  taza de jugo de limón**

**$2\frac{1}{2}$  tazas de agua**

1. Ponga a hervir en el agua lentamente por 15 a 20 minutos, la fruta, el jugo de limón y las hojas de té.
2. Luego, quite del fuego la preparación y agregue el azúcar morena.
3. Deje enfriar la preparación.
4. Usando un procesador o batidora de alimentos, convierta la mezcla de fruta en una pasta suave, agregando gradualmente al mismo tiempo el jugo de ciruela pasa.
5. Coloque la mezcla en un envase (de plástico, de vidrio o de metal) y guárdelo en el congelador.

**NOTA:** La pasta de fruta no será de consistencia sólida, tendrá consistencia de helado.

- Déle de 1 a 2 cucharaditas de la pasta de fruta todas las mañanas.
- Saque una “dosis” de la preparación que está en el envase y déjela a temperatura ambiental para que la pasta se ablande antes de servirla.
- Puede comerla sola o untada en pan tostado, panecillos o galletas saladas. (¡Las galletas *Graham* son buenas!)
- Con esta receta se preparan alrededor de  $4\frac{3}{4}$  tasas.

### Para más información

- Neurodesarrollo/  
Defectos de nacimiento  
206-987-2184
- El proveedor de atención médica de su niño
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

## Gelatina Laxante *Jell-O*

**¼ taza de puré de manzana**

**¼ taza de jugo de manzana**

**2 cucharadas de *psyllium* (nombre genérico *Metamucil*)**

**1 paquete pequeño de gelatina *Jell-O* (cualquier sabor)**

1. Agregue agua hasta formar la textura que a usted le guste.
  2. Congélela en bandejas de hielo.
  3. Descongelar antes de servirla.
- Darle a su niño un cubo según lo necesite para estreñimiento.

### Servicios gratis de interpretación

- Dentro del hospital, solicítelo con la enfermera de su niño.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación telefónica  
1-866-583-1527.  
Menciónale al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.
- Para personas sordas y con problemas de audición  
206-987-2280 (TTY).

---

Seattle Children's ofrece servicios gratis de interpretación para pacientes, miembros de la familia y representantes legales sordos, con problemas de audición o con dominio limitado del inglés. Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de recursos para las familias al 206-987-2201.

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 1997, 2003, 2006, 2009 Seattle Children's, Seattle, Washington. Derechos reservados.

5/09  
Tr (mg/jf)  
PE183 S



# Natural Laxative Recipes

Try these recipes for natural laxatives. Serve one or more of these snacks daily to help your child have regular bowel movements.

## Fiber Recipe

**1 cup apple sauce**

**1 cup unprocessed bran**

**¼ cup prune juice**

Mix the ingredients together.

- Begin by giving your child 2 Tbsp. of mixture every day, followed with an 8-oz. glass of water.
- After one week, increase it to 3 Tbsp.
- After one more week, increase to 4 Tbsp.
- Continue with 4 Tbsp. every day.
- Always give with a full glass of water. Increase or decrease the dose of bran as you feel the need.

This recipe can be stored in the refrigerator or in ice cube trays in the freezer.

**NOTE:** In the beginning, your child may have some gas and feel bloated. This feeling will go away in a week or two. You should begin to see a change in your child's bowel habits and regularity in two weeks. This is not a one-time laxative. Make this a part of your child's daily habit for a lifetime.

## Fruit Paste #1

**1 cup dates**

**1 cup figs**

**1 cup prunes**

**½ cup powdered senna tea leaves (purchase in health food stores)**

1. Mix together. You may need to add a small amount of water.
  2. Refrigerate to chill.
- Give your child ½ to 1 teaspoon every day.

## **Fruit Paste #2**

**1 cup dried prunes**

**1 cup raisins**

**1 cup dried figs**

**2 oz. (¼ cup) senna tea leaves (purchase in health food stores)**

**½ cup prune juice**

**¼ cup brown sugar**

**¼ cup lemon juice**

**2½ cups water**

1. Bring fruit, lemon juice, tea leaves and water slowly to a boil for 15 to 20 minutes.
2. Remove from heat, and add brown sugar.
3. Allow to cool.
4. Using a mixer or food processor, turn fruit mixture into a smooth paste while gradually adding the prune juice.
5. Place in a container (plastic, glass or metal) and store in freezer.

**NOTE:** Fruit paste will not become solid but will remain the consistency of ice cream.

- Give 1 to 2 teaspoons of fruit paste every morning.
- Remove pre-measured mixture “dose” from container, and allow to warm at room temperature before serving to help soften paste.
- Eat plain or spread over toast, muffins or crackers. (Graham crackers are good!)
- Recipe makes about 4¾ cups.

### To Learn More

- Neurodevelopmental/  
Birth Defects  
206-987-2184
- Ask your child's nurse  
or doctor
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask  
your child's nurse.
- From outside the  
hospital, call the  
toll-free Family  
Interpreting Line  
1-866-583-1527.  
Tell the interpreter  
the name or extension  
you need.
- For Deaf and hard of  
hearing callers  
206-987-2280 (TTY)

## Jell-O Laxative

**¼ cup apple sauce**

**¼ cup apple juice**

**2 Tbsp. psyllium (generic Metamucil)**

**1 small package Jell-O (any flavor)**

1. Add water to make the texture you like.
  2. Freeze in ice cube trays.
  3. Thaw before serving.
- Give your child one cube from the tray as needed for constipation.

---

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201.

This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 1997, 2003, 2006, 2009 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

5/09  
PE183