

## ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES

### Alimentos que aumentan el olor de las heces

Cebollas  
Ajos  
Coles  
Espárragos  
Alcaparras  
Apio  
Legumbres  
Huevo  
Remolacha



### Alimentos que disminuyen el olor de las heces

Yogur  
Perejil  
Menta



### Alimentos que espesan las heces

Pan tostado  
Arroz  
Patata  
Pasta  
Manzana  
Platano  
Membrillo



## Consejo para evitar las flatulencias de las legumbres

Realizar crema de legumbres.



Pasarlas por el colador chino

Utilizar lentejas rojas.

