

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA UNA ALIMENTACIÓN RICA EN FIBRA

- Tomar al menos de **2 a 3 raciones de fruta cada día**: escójalas **crudas y enteras** y, a ser posible, con piel.
- Evite siempre que sea posible el zumo de fruta como sustituto de la fruta. Recuerde que existen en el mercado zumos de fruta ricos en fibra
- Tomar **frutos secos** al menos una vez a la semana: a ser posible tómelos con la cáscara comestible
- Tomar de **2 a 3 raciones de verdura al día** (una ración son aproximadamente unos 150 g de verdura): evite a ser posible los zumos de verduras u hortalizas y tómelas en forma cruda o cocida
- Tomar **legumbres tres veces por semana**
- Escoja **cereales y derivados integrales** siempre que pueda, al menos dos o tres veces al día (panes, galletas, cereales de desayuno, bollería, arroz y pasta de sopa):
- Tomar las **patatas asadas o hervidas con piel**
- Es muy importante tomar un mínimo de **2 litros de agua diarios**. En caso contrario la fibra no actúa, o incluso puede ser dañina
- El **incremento de fibra en su dieta debe ser gradual**, con ello evitará tener síntomas de flatulencia y malestar intestinal.

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

- **Verduras y hortalizas** (crudas o cocinadas): espinacas, coles de Bruselas, espárragos, alcachofas, judías verdes.
- **Legumbres**: garbanzos, lentejas, alubias, guisantes.
- **Frutas frescas** (mejor con piel): kiwi, piña, mango, naranja, ciruelas, frambuesas, pomelo.
- **Frutos secos**: ciruelas pasas, dátiles, melocotones e higos secos, almendras, avellanas
- **Cereales integrales** para el desayuno (tipo *All-Bran*®), pan de trigo, centeno u otros cereales integrales. Harinas de centeno y de trigo integrales. Salvado de trigo.