

## Alimentación rica en fibra

Síguenos en



## Ventajas de una dieta rica en fibras

- Regula el tránsito intestinal .
- Aumenta la sensación de saciedad.
- Demora el vaciado gástrico y ayuda a controlar el peso.
- Disminuye el riesgo de sufrir cáncer de colon.
- Ayuda a disminuir los niveles de azúcares y colesterol en sangre.

## Recomendaciones generales

- La fibra dietaria se encuentra en dos formas en los alimentos, soluble la que proviene de frutas y verduras, y la no soluble la que proviene de alimentos como cereales integrales, avena en hojuelas, linaza, pan integral, galletas integrales, leguminosas y frutos secos.
- La recomendación diaria de fibra es de 20 a 35 gramos por día.
- Ingiera de 8 a 10 vasos de líquidos durante el día (2 litros).
- Aumente la ingesta de fibra gradualmente e ingiera mucho líquido al mismo tiempo para mantener el movimiento de la fibra en los intestinos.
- Consuma las frutas y las verduras preferiblemente con la cáscara.
- Mastique muy bien los alimentos, su digestión será mejor y tendrá una agradable sensación de saciedad.
- Establezca alguna rutina de ejercicio diario, acorde con las recomendaciones de su médico tratante.
- Las bebidas lácteas con probióticos y actiregularis ayudan a regular tu función intestinal (yogurt activa, valía, regeneris).
- No utilice laxantes por periodos prolongados, pueden causar dependencia y daños graves en el organismo. Consulte su medico.





# Alimentos fuente de fibra

*Pitaya, papaya, uvas, pomelo, toronja, naranja, fresa, piña.*



*Avena*

*Salvado de trigo, linaza*

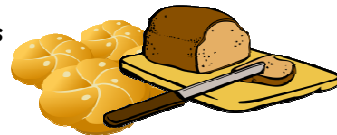


*Ciruelas pasas, uvas pasas, higos, arándanos*

*Leguminosas o Granos (lentejas, frijoles, arvejas)*



*Pan integral, galletas integrales, arepas integrales*



*Jugo de piña, jugo de tamarindo, jugo de papaya.*



*Zanahoria, espinaca, habichuelas*



Bocagrande Cra 6 No 5 – 101  
PBX 647 52 90  
Informacion@clinicamedihelp.com  
www.clinicamedihelp.com  
Cartagena - Colombia

*Síganos en*

