

SERVEI D'ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ

Dieta rica en fibra vegetal i aliments que afavoreixen el trànsit intestinal

Aliments rics en fibra:

- Verdura.
- Fruita.
- Pa integral.
- Cereals d'esmorzar integrals
- Pasta integral.
- Arròs integral.
- Llegums.
- Pèsols i faves.
- Fruita seca (ametlles, cacauets, festucs, etc...).
- Fruita seca (prunes, dàtils, figues, panses, etc...).

Consells que s'han de seguir:

- Augmentar el consum d'aigua mínim dos litres al dia. Si es beu poca aigua, la fibra no actua correctament
- Augmentar el consum d'oli, preferentment en cru.
- Aprofitar el brou de bullir les verdures.
- Augmentar el consum de fruita en tots els àpats (2-3 al dia). Si és possible, prendre-les amb pell
- Prendre fruita seca amb regularitat.
- Menjar verdura, cuita i crua diàriament. Evitar prendre-les en puré.
- Realitzar exercici diàriament.

Per a més informació, contacteu amb el Servei de Dietètica (prèvia hora concertada): Elena Guedea, Pia Güell, Ana Canales i Marta Jansana.

Per demanar hora, truqueu al 935656000