

SERVICIO DE ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICIÓN

Dieta rica en fibra vegetal y alimentos que favorecen el tránsito intestinal

Alimentos ricos en fibra:

- Verdura.
- Fruta.
- Pan integral.
- Cereales de desayuno integrales (All-bran®).
- Pasta integral.
- Arroz integral.
- Legumbres.
- Guisantes y habas.
- Frutos secos (almendras, cacahuetes, pistachos, etc...).
- Fruta seca (ciruelas, dátiles, higos, pasas, etc...).

Consejos que deben seguirse:

- Aumentar el consumo de agua mínimo dos litros al día. Si se bebe poco agua, la fibra no actúa correctamente.
- Aumentar el consumo de aceite, preferentemente en crudo.
- Aprovechar el caldo de hervir las verduras.
- Aumentar el consumo de fruta en todas las comidas (2-3 al día). A ser posible, tomarlas con piel.
- Tomar frutos secos con regularidad.
- Comer verdura, cocida y cruda, diariamente.
- No triturar los alimentos ricos en fibra.
- Realizar ejercicio diariamente.

Si desea más información, contacte con el Servicio de Dietética (previa hora concertada): Elena Guedea, Pia Güell y Marta Jansana.

Para pedir hora, llame al 935656000