

## DIETA RICA EN FIBRA



La fibra se encuentra en productos de origen vegetal: fruta, verdura, cereales, legumbres y frutos secos, su función es regular el tránsito intestinal.

A continuación mostraremos una lista de los alimentos que presentan mayor contenido en fibra:



FRUTA: Se deben tomar de 2 a 3 raciones al día. Las que tienen **más cantidad de fibra** son: manzana y pera con piel, higos, ciruelas, dátiles, moras, naranja, mandarina, fresas y kiwis.

Con contenido **moderado** son: sandía, melón, albaricoque, plátano, cerezas...

Y con un **bajo contenido en fibra** tenemos el zumo de fruta comercial.



VERDURA: Las **que tienen más fibra** son: Bróquil, col, alcachofa. Con un **contenido moderado**: los espárragos, pepino, berenjena, pimiento, lechuga, cebolla, espinacas, judía verde, tomate, nabo, apio,....



FÉCULAS Y HARINAS: Con **un alto contenido** en fibra están los integrales i el segó. Mentre que les farines refinades ( pa blanc, pasta,...) tenen un **baix contingut** en fruita igualment que la patata.



LLEGUMS: En general totes tenen un alt contingut en fibra, millor senceres que en forma de puré. Cal menjar-ne de 2-3 cops a la setmana.

## **ALIMENTS AMB BAIX CONTINGUT EN FIBRA**

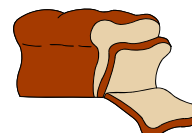
Els aliments amb més baix contingut en fibra son els següents:

- Arròs refinat
- Tots tipus de pa blanc.
- Codony.
- Pasta refinada.
- Plàtan madur.
- Almívar.
- Lactis.
- Sucs comercials o colats.
- Patata.
- Fruita cuita al forn o bullida.
- Carn, peix, ous, marisc.
- Olis vegetals i animals.
- Condiments i espècies.



## **RECOMANACIONS GENERALS**

- Consumir: verdura i fruita en tots els àpats, millor fresca.



- Alternar els aliments integrals amb els de farina refinada. No es bo abusar molt dels productes integrals, ja que poden disminuir l'absorció d'alguns nutrients.
- Consumir entre  $\frac{1}{4}$  i  $\frac{1}{2}$  tassa de segó al dia, o un altre tipus de fibra.
- El consum d'aliments rics en fibra s'ha d'augmentar gradualment.

- Beure 1,5 a 2 l d'aigua diaris, i faci exercici cada dia (caminar, pujar escales, gimnàs,...).

### **RECOMANACIONS ESPECIFIQUES**

- Menja de forma variada i realitzar una dieta equilibrada.
- Augmentar el contingut en fibra de la dieta: Incloure aliments rics en fibra, de forma habitual.
- Evitar el té i cafès carregats.
- Introduir en l'alimentació llets fermentades (iogurts "Bio" ), perquè el consum habitual ajuda a regular el trànsit intestinals.
- Mastegar bé els aliments.
- Anar al bany quan se senti la necessitat. Com més temps s'espera més difícil serà anar amb regularitat. Intenti acostumar-se a anar de ventre en un moment determinat del dia.
- Intentar no usar laxants, excepte per recomanacions del metge.



En ocasions alguns remeis casolans senzills poden ser útils per vèncer l'estrenyiment, com per exemple prendre en dejú alguns d'aquests aliments:

- 1 vas d'aigua tèbia.
- 1 suc de taronja natural.
- Aigua tèbia amb suc de llimona.
- 2 o 3 prunes.

