

---

## DIETA RICA EN FIBRA

---

### Genérica.

### ACCESO A HISTORIA CLINICA

Podrá consultar su historial y resultados de pruebas a través del portal del paciente. Para dar de alta el servicio tendrá que registrarse en <https://www.quironsalud.es/es/portal-paciente>.

### IDEAS GENERALES

La fibra es una sustancia que se encuentra en las plantas. La fibra vegetal, el tipo de que usted come, se encuentra en las frutas, las verduras y los granos. Su cuerpo no puede digerir la fibra, así que ésta pasa a través de los intestinos rápidamente.

La fibra vegetal le aporta volumen a su dieta. Dado que hace que uno se sienta lleno más rápidamente, puede ayudar a controlar el peso. Las dietas ricas en fibra también pueden ayudar con el estreñimiento. Si usted tiene diverticulitis, algunos tipos de fibra pueden empeorar sus síntomas.

Aumente lentamente la cantidad de fibra en su dieta. Si presenta distensión abdominal o gases, probablemente ha comido demasiado y necesita reducir la cantidad de fibra que consume durante unos días.

Usted debe comer de 20 a 35 gramos de fibra al día.

### DIETA

**Verduras, legumbres y nueces:** Las verduras son una fuente mayor de fibra: Lechuga, acelga, zanahorias crudas y espinaca. Verduras tiernas cocidas, como espárragos, remolachas, champiñones, nabos y calabaza. Brócoli, alcachofas, calabazas, batatas y judías verdes. Sopa de verduras. Usted también puede obtener más fibra comiendo: Legumbres, tales como lentejas, judías negras y rojas, habas y garbanzos, semillas de girasol, almendras, pistachos.

**Frutas:** Las frutas son otra buena fuente de fibra: Melocotones y peras. Mandarinas, ciruelas y bayas. Higos y otras frutas deshidratadas. Puede tomar también otro tipo de frutas como manzanas y plátanos aunque su contenido en fibra es menor.

**Semillas:** Las semillas son otra fuente importante de fibra vegetal. Panes integrales (trigo integral o centeno integral), arroz integral, palomitas de maíz, cereales ricos en fibra (como salvado), pastas de trigo integral, pan de salvado