



QUEEN CITY

GASTROENTEROLOGY & HEPATOLOGY

320 Lillington Ave, Suite 101
Charlotte, NC 28204

Alto contenido en fibra

La importancia de la fibra:

La fibra promueve las contracciones que guardan los alimentos que circulan a través de su intestino. Los alimentos que son altos en fibra ayudan a expandir las paredes de su colon, esto ayuda a facilitar el paso de los residuos. La fibra también puede ayudar con los siguientes problemas de intestino irritable y diverticulosis.

1. Beba líquidos en abundancia, los jugos de frutas o vegetales y agua. Beba por lo menos seis (6) vasos de agua o de líquido al día.
2. Coma lentamente. Mastique bien los alimentos. Esto permite que la saliva y los jugos digestivos del estómago, el hígado y el páncreas para descomponer los alimentos con mayor facilidad. También puede ayudar a prevenir que surjan problemas en el tracto digestivo inferior.

Alimentos ricos en fibras:

Los productos de granos:

- Pan de grano entero, bagels, muffins.
- Salvado de maíz, trigo triturado todo, el 100% de salvado y fibra 1.
- Cereal cocido como Red River y salvado de avena.
- Pastas de trigo
- Los cereales integrales como la cebada, palomitas de maíz, maíz y arroz integral.

Frutas:

- Frutas secas como albaricoques, dátiles, ciruelas y pasas.
- Las bayas como moras, arándanos, frambuesas y fresas.
- Las naranjas, las manzanas con la piel, el aguacate, el kiwi, el mango y peras.

Verduras y hortalizas:

- El brócoli, espinacas, acelgas, guisantes y otras verduras de hoja verde.
- Guisantes y frijoles secos, como frijoles, habas, negro Eyed Peas, garbanzos y lentejas.

Nueces y semillas:

- Nueces y semillas como almendras, semillas de lino integrales y frutos secos de soya.