




DIETA ALTA EN FIBRA

Una dieta alta en fibra puede ayudar con el estreñimiento, hemorroides, diverticulosis y síndrome de intestino irritable. La fibra ayuda a reducir el colesterol. También puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

Grupo de alimentos	Consumir
Panes y cereales 	Avena
	Pan integral
	Pan de avena
	Arroz / Pasta integral
	Cereal alto en fibra
	Tortillas de maíz
Frutas 	Manzanas
	Higos
	Plátanos / bananos
	Moras
	Peras
	Pasas / ciruela pasa
	Naranjas
Verduras 	Brócoli
	Coliflor
	Camote
	Nopales
	Col / repollo
	Zanahorias
	Elotes
	Papas
	Coles de Bruselas
	Chícharos / Arvejas
Frijoles, lentejas y semillas 	Frijoles
	Lentejas
	Pepitas
	Nueces
	Cacahuete / Maní
	Palomitas

* Es importante que bebas al menos 6 – 8 vasos de agua al día con el objetivo de evitar estreñimiento