

## DIETA RICA EN FIBRAS

El término “fibra” es utilizado para describir la porción no digerible de los vegetales (hojas, semillas, frutos, bulbo, etc.). La fibra no es digerida ni absorbida por el organismo, pero es necesaria para el adecuado funcionamiento del intestino y de todos los sistemas del cuerpo humano. Durante el proceso de refinamiento de los alimentos, estos pierden su contenido en fibra, pero no sus otras propiedades (vitaminas, calorías, etc.) regularidad en las evacuaciones intestinales.

La fibra aumenta el volumen del contenido intestinal, promoviendo una regularidad en las evacuaciones intestinales.

La materia fecal es más blanda y de mayor volumen. Esto se debe a que la fibra absorbe y se hincha.

Instrucciones especiales: Incremente la toma de líquidos con su dieta, siempre y cuando NO tenga alguna enfermedad que lo contradiga. Estos pueden ser: agua, leche, jugos de frutas. Dos o tres litros por día.

Agregar a su dieta habitual:

- Ensalada de frutas, compotas de ciruelas, juegos de fruta sin colar, jugo de tomate.
- Pan de centeno, salvado o integral (o galletitas de igual tipo).
- Ciruelas desecadas, zanahoria, apio, o hinojo.
- Ensalada de hojas, preferiblemente crudas (lechuga, apio, escarola, rabanitos, pepinos, repollo, berro). Zanahoria o remolacha cruda, rallada.
- Verduras cocidas (acelga, espinaca, coliflor, chauchas, arvejas, alcauciles, remolacha, zapallitos, berenjenas).
- Frutas de estación, preferiblemente con cáscara.

Incorpore salvado molido fino, mezclado con los alimentos o con los líquidos.

Comience con una cucharada de té con el desayuno, almuerzo o cena, durante una semana. Incremente la dosis en una cucharada de té, con cada comida, por semana, hasta obtener evacuaciones intestinales blandas. Una vez obtenida la dosis adecuada para Ud., continúe tomándola hasta ver a su médico de cabecera.

Es probable que esto le provoque un aumento en la cantidad de gas en su intestino. No deje de tomar el salvado por esta causa.