



PLAN DE ALIMENTACIÓN RICO EN FIBRAS

Recomendaciones clave



SUMÁ MÁS FRUTAS Y VERDURAS

✓ Aumentá el consumo de frutas y vegetales, crudos o cocidos.

✓ Tratá de incorporarlos en el almuerzo y la cena.

Ejemplos: ensalada de frutas, compota de ciruelas, tortilla de acelga, ensaladas variadas.



HIDRATATE BIEN

✓ Consumí entre 2 y 3 litros de líquidos por día:

✓ Agua

✓ Jugos sin azúcar, diluidos

✓ Jugos de compota sin azúcar agregada

✓ Caldos caseros



Evitá:

✗ Té muy oscuro

✗ Gaseosas

✗ Bebidas azucaradas

✗ Bebidas alcohólicas



INCORPORÁ FIBRA DE FORMA GRADUAL

- ✓ Elegí cereales, panes y galletitas integrales o con salvado.
- ✓ Podés sumar salvado molido fino, mezclado con alimentos o líquidos:

Comenzá con 1 cucharadita en el desayuno, almuerzo o cena durante una semana. Luego aumentá 1 cucharadita por comida, por semana, hasta lograr evacuaciones intestinales blandas.



ALIMENTOS A EVITAR O REDUCIR

- | | |
|------------|---|
| ✓ Polenta | ✓ Membrillo |
| ✓ Arroz | ✓ Quesos de pasta dura o semidura
(por ejemplo: parmesano, reggianito,
gruyere o quesos de máquina) |
| ✓ Gelatina | |

IMPORTANTE



- ✓ **Mantené un estilo de vida saludable: hacé actividad física de forma regular y evitá fumar.**
- ✓ **Tratá de respetar el deseo de evacuar y, si es posible, establecé un horario fijo, preferentemente después del desayuno.**



RECORDÁ

Solicitá turno con un/a licenciado/a en Nutrición para adaptar este plan a tus necesidades y evolución clínica.