

Reglas Generales para aumentar la Fibra

- Aumente la fibra en su dieta despacio para prevenir los gases, calambres, flatulencias o la sensación de llenura, o la diarrea.
- Beba por lo menos 8 vasos de líquido cada día.
- escoja pan y productos de cereal que contengan como ingrediente principal el grano entero o el trigo integral.
- Coma verduras y frutas crudas o cocidas hasta que estén tiernas.
- Añada frutos secos, semillas o salvado a las ensaladas.
- Combine yogur natural o congelado con fruta fresca, frutos secos, semillas o salvado.
- Cuando cocine o durante la repostería, sustituya:
 - 1 taza de harina blanca= 1 taza de harina de trigo entero menos 2 cucharadas
 - = ½ taza de harina blanca + ½ taza harina de trigo integral
 - = ¾ taza de harina blanca + ¼ taza de germen de trigo
- Evite tomar sus medicinas junto con alimentos altos en fibra puesto que pueden interferir con la absorción de la medicación.

No hay restricciones para individuos con diverticulosis de maiz, palomitas de maiz, frutas secas, semillas, ciruelas, kiwi, tomates, pepinos, cohombres, calabazas, frijoles, chicharos, pueden ser consumidos.