

Obtener una cantidad suficiente de fibra en la dieta es importante para evitar el estreñimiento y otros problemas intestinales. Para que la dieta con alto contenido de fibras sea más exitosa debe seguirse en forma regular. Si tiene problemas de gases y de hinchazón del estómago, aumente gradualmente la cantidad de fibra.

También es importante beber suficiente cantidad de agua todos los días. Por lo general, se recomiendan de seis a ocho vasos por día. La leche y los productos lácteos deben limitarse a tres o cuatro porciones diarias. Los siguientes alimentos sugeridos constituyen una buena fuente de fibra dietaria. Asegúrese de elegir alimentos que no causen atragantamiento si hay problemas con la motricidad oral o con la deglución.

Cereales

Cereales de trigo, avena, sémola gruesa, Shredded Wheat, cereales Chex, Cheerios, Wheaties, Grapenuts, Fiber One, All Bran, Cracklin' Oat Bran

Panes

Panecillos de salvado, trigo integral, trigo partido, centeno y avena, ocho granos

Granos, Harina y Pastas

Salvado sin procesar, harina de trigo integral, cebada, arroz integral, trigo sarraceno, trigo burgol, trigo partido, avena arrollada, pastas a base de harina de trigo integral, arroz silvestre

Legumbres

Frijoles negros, garbanzos, frijoles rojos, lentejas, frijoles de semilla blanca, frijoles pintos, frijoles negros pequeños, frijoles blancos

Frutos Secos de Cáscara Dura, Semillas y Coco

Almendras, nueces de Brasil, coco, avellanas europeas, cacahuates, mantequilla de cacahuete, palomitas de maíz, semillas de calabaza, semillas de sésamo, semillas de girasol, nueces

Fruta Fresca

Manzanas, bayas, peras, nectarinas, albaricoques, duraznos, melón, uvas, cítricos, mango, papaya, ciruelas, ciruelas pasas, cerezas, ruibarbo, piña, kiwi

Jugos de Fruta

Ciruela pasa, durazno, pera, cítricos, papaya (los jugos no contienen fibra, pero tienen componentes que pueden ayudar a manejar el estreñimiento; esto es así especialmente en el caso del jugo de ciruelas pasas)

Frutas Desecadas

Dátiles, ciruelas pasas, uvas pasas, albaricoques, duraznos, peras, ciruelas

Fruta Enlatada

Albaricoques, cerezas, mandarinas, gajos de toronja, duraznos, peras, ciruelas, piña, coctel de frutas.

Verduras

Apio, papas, frijoles verdes, brócoli, chirivías, batatas, zanahorias, maíz, remolachas, repollo, berenjenas, cebollas, espinaca, espárragos, tomates, lechuga (especialmente, lechuga de hoja oscura)