

Alimentos ricos en fibra

La fibra es clave para la digestión, la microbiota y la salud general. Conocer sus fuentes y aumentarla de forma progresiva ayuda a evitar molestias.

DÓNDE ESTÁ



Legumbres

De las fuentes más ricas en fibra.



Cereales integrales

El grano entero conserva la fibra.



Verduras

Aportan fibra y muy pocas calorías.



Fruta

Mejor entera y con piel cuando se pueda.



Frutos secos y semillas

Buena fuente de fibra y grasas saludables.



Dos tipos

Fibra soluble e insoluble, ambas útiles.

Aumentar la fibra de golpe puede causar gases y molestias. Conviene hacerlo poco a poco y acompañándola de suficiente agua. En algunas patologías digestivas, la fibra se ajusta con criterio profesional.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo aumentar la fibra

Estas orientaciones generales ayudan a aumentar la fibra sin molestias.

ORIENTACIONES GENERALES



Poco a poco

Aumenta la fibra de forma progresiva.



Con agua

Acompáñala de suficiente hidratación.



Legumbres a menudo

Varias veces por semana.



Elige integral

Cambia refinados por integrales.



Fruta entera

Mejor que en zumo.



Verdura en cada comida

Que sea protagonista del plato.

Esta ficha es divulgativa y complementa la ficha de La fibra. En patologías digestivas (colon irritable, brotes de EII, etc.), la cantidad y el tipo de fibra se ajustan de forma individual con un profesional.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.