



## Recomanacions dietètiques: DIETA RICA EN FIBRA

Heu d'assegurar diàriament una ingesta suficient d'aliments rics en fibra vegetal. En cas que no en consumiu de forma habitual, la incorporació d'aquests aliments a la dieta ha de ser gradual per evitar molèsties digestives mentre modifiqueu els vostres hàbits alimentaris.

| ALIMENTS                                                      | RECOMANACIONS                                                                                                                                                                         | EXEMPLES                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HORTALISSES<br/>I VERDURES</b>                             | <b>2 racions al dia</b><br>Preferiblement una en forma cuita i l'altra crua.                                                                                                          | Amanides, rodanxes de tomàquet, pastanaga ratllada, espinacs, remolatxa...<br>Col, coliflor, espinacs, mongeta tendra, bledes, carbassó, albergínia... |
| <b>FRUITA</b>                                                 | <b>2-3 racions al dia</b><br>Preferiblement sencera i amb pell, ben neta, abans que en forma de suc.<br>Procureu menjar una fruita cítrica al dia: taronja, aranja, maduixes, kiwi... | Fruita fresca: poma, pera, plàtan, préssec, albercocs, nespres, maduixes, cireres, pinya, prunes, kiwi, taronja, mandarines, aranja...                 |
| <b>LLEGUMS</b>                                                | <b>2-3 racions per setmana</b><br>Cuits amb verdures o amb cereals o en amanida.                                                                                                      | Llenties, cigrons, mongetes seques, soia, pèsols, faves.                                                                                               |
| <b>CEREALS</b>                                                | 1 cop al dia cereals integrals                                                                                                                                                        | Cereals d'esmorzar complets (de quinoa, de mill, de civada, etc.), pa ric en fibra, segó de blat.                                                      |
|                                                               | 3-4 vegades per setmana                                                                                                                                                               | Quinoa, mill, fajol [ <i>trigo sarraceno</i> ], arròs integral, pasta integral.                                                                        |
| <b>FRUITA SECA</b>                                            | <b>1 ració al dia (un grapat)</b><br>La podeu afegir a les amanides, als plats que cuineu o menjar-ne per berenar.                                                                    | Fruites dessecades: orellanes, prunes, figues (són les més riques en fibra), panses, dàtils.<br>Fruita seca: nous, avellanes, ametlles, pinyons.       |
| <b>LLAVORS</b><br>És convenient<br>moldre-les<br>lleugerament | <b>1-2 cullerades soperes al dia</b><br>Les podeu afegir a la llet, a les sopes o cremes, a l'amanida, al iogurt.                                                                     | Llavors de lli*, de xia, de sèsam, de gira-sol, de cànem...                                                                                            |



- **Recomanacions generals**

- Preneu com a mínim 2 litres d'aigua al llarg del dia per tal de millorar el volum i la viscositat de la femta i facilitar-ne l'evacuació.
- Incloeu a la dieta diària iogurts o quefir.
- \* Deixeu macerar una cullerada de llavors de lli i dues de prunes seques dins un got d'aigua durant tota la nit i preneu-vos-les al matí en dejú.
- Mengeu al matí, en dejú, algun estimulant del reflex deposicional a triar entre:
  - Aigua tèbia
  - Suc de taronja amb polpa
  - Aigua tèbia amb suc de llimona
  - Un kiwi
- Manteniu un horari regular en els àpats i feu una alimentació fraccionada en 4 o 5 àpats al llarg del dia.
- Mengeu a poc a poc i mastegueu bé els aliments.
- Feu activitat física diàriament: caminar, pujar o baixar escales, córrer, natació, etc.
- Procureu anar sempre al WC a la mateixa hora i sense presses.