



LOS COMUNEROS
Hospital Universitario de Bucaramanga S.A.

**Recomendaciones
nutricionales para**

DIETA ALTA EN FIBRA





Fraccione la alimentación en 5 o 6 tiempos de comida.



Prefiera preparaciones suaves, no elaboradas ni abundantes.



Evite alimentos grasosos, condimentados.



Si tiene patología de base, siga las recomendaciones para esa patología.



Prefiera los productos integrales en lugar de los refinados.



Aumente el consumo de agua, ya que la fibra necesita hidratarse para poder ejercer su acción.



Evite alimentos productores de gases como pimentón, cebolla cabezona, repollo, brócoli, coliflor, leguminosas secas (fríjol, lenteja, garbanzo).



Evite el consumo de frutas astringentes tales como: Guayaba, manzana, pera, badea, guanábana, banano.



En caso de gases consuma infusiones de aromáticas como agua de anís, manzanilla, agua de tallo de apio, entre otras.