



## Dieta de Alta Fibra

Trate de desarrollar hábitos intestinales regulares. Separa un tiempo libre cada día para ir al baño. No ignores las necesidades normales de tener una evacuación intestinal.

Aumente su ingesta de alimentos de producción a granel. Una dieta alta en fibra agrega volumen y peso a las heces. Ayuda a moverse deposiciones a lo largo del tracto intestinal, previenen las molestias abdominales, evitan el esfuerzo, previenen la formación de diverticulosis, y prevenir la diverticulitis (una infección de diverticulosis). Ten cuidado con lo que estás comiendo. Con los alimentos envasados, intente para elegir aquellos etiquetados que contengan 1% o más de fibra.

Aquí hay algunos alimentos típicos de alto contenido en fibra, más del 1%:

Frutas	Verduras	Panes, Cereales Y Frijoles
manzanas	calabaza de bellota	frijoles
duraznos	brócoli	habas
frambuesas	coles de Bruselas	cereal integral frío (All-Bran)
mandarinas	zanahorias	Total, (hojuelas de salvado)
naranjas	coliflor	cereal de grano entero caliente (harina de avena,
peras	Espinacas	Trigo)
ciruelas	calabacín	pan de trigo o de 7 granos
	frijoles negras	

NOTA: La lechuga y otras grapas también son buenas fuentes de fibra pero un poco menos del 1%.

PUEDES TENER: Carne, Pescado, Pollo y Huevos.

INTENTE EVITAR O CORTAR LO SIGUIENTE EN SU DIETA:

1. Alimentos o bebidas extremadamente fríos.
2. Especies y alimentos altamente condimentados.
3. Alimentos que te dan gas. (Repollo, frijoles al horno, pepinos, cebollas, bebidas carbonatadas).

Trate de comer en un horario regular y evite saltarse las comidas y comer en exceso.

RECUERDE: Estas son sugerencias dietéticas. No se moleste innecesariamente con su dieta. Simplemente trata de comer más de las "cosas buenas" y menos de lo que no es bueno. Siga las instrucciones del médico. Él / ella puede prescribir o recomendar

Medicamentos para ayudar a tratar sus síntomas de dolor, diarrea, estreñimiento o cualquier combinación de estos. Productores a granel están en tal medicación.

**Para aprender más de G.I. Seminarios de salud intestinal, videos educativos, procedimientos de Excellence, Inc. y tecnología, visite nuestro sitio web en [www.gi-excellence.com](http://www.gi-excellence.com).**