

Dieta Alta en Fibra



GASTROINTESTINAL & LIVER
CONSULTANTS

➡ **Fibra** es un carbohidrato que se encuentra en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres y que tiene numerosos beneficios para la salud. Agregar fibra a tu dieta puede ayudar con el estreñimiento, la diarrea, las hemorroides y la diverticulosis.

Beneficios de una dieta alta en fibra

- Reduce los niveles de colesterol
- Ayuda con la pérdida de peso (puede ayudarte a sentirte más lleno por más tiempo)
- Pacientes con diabetes: ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre
- Pacientes sin diabetes: reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2
- Mejora el estreñimiento y el malestar causado por las hemorroides



Ejemplos de alimentos con fibra

Frutas

manzanas, bayas, naranjas, peras, ciruelas, aguacate

Verduras

ejotes, zanahorias, pepino, espinacas, tomate

Legumbres

frijoles rojos, lentejas, frijoles negros

Granos

Avena, arroz integral, productos integrales de trigo

Frutos secos y semillas

almendras, semillas de girasol, cacahuates, semillas de lino

Suplementos de fibra

Metamucil, Citrucel, Benefiber, Fibercon

Dr. Essam Quraishi | Dr. Javed Sadiq

Fasiha Memon PA-C | Sarah Levitt PA-C | Amanda Guevara PA-C

Santa Ana | Irvine | Anaheim | ☎ 657-900-4536 | ☎ 657-208-9732 | ✉ info@gilc-oc.com | 🌐 giandliverconsultants.com