



DIETA (01): RICA EN FIBRA *

Esta dieta se corresponde, con algunas modificaciones, a la dieta equilibrada y saludable recomendada a toda persona adulta y sana con peso normal. Se fundamenta en:

- la **variedad** de alimentos,
- la **regularidad** en el número de comidas,
- el **control** de cantidades requeridas para mantener un peso normal y en
- unos hábitos higiénico-dietéticos saludables como **masticar y saborear** bien los alimentos y realizar una **actividad física** habitual moderada (andar, subir/bajar, etc.).

Especialmente hay que **prodigar los alimentos ricos en fibra y beber líquidos** suficientes.

QUÉ CONSUMIR A DIARIO

* **Cereales:** Deben incluirse en todas las comidas, al menos en las más importantes (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y en cualquiera de sus formas (pan, fideos, espaguetis, macarrones, pizza, arroz, etc.). Es aconsejable tomarlos *integrales*.

* **Lácteos:** Deben tomarse al menos 2 veces al día en forma de un vaso de leche o igual volumen de yogur o 40-50g de queso o postre lácteo (*natillas, arroz con leche, etc.*). Los lácteos deben ser desnatados solamente si existe exceso de peso o tiene el colesterol elevado.

* **Carnes:** Como norma mejor las carnes magras (*conejo, pollo y ternera*) prefiriendo las partes menos grasas de estos animales como el *filete de lomo, solomillo, babilla, pechuga, muslo sin piel, etc.* Restringir el cordero y el cerdo.

* **Embutidos y vísceras:** Su consumo debe ser ocasional y en pequeñas cantidades. La mejor manera es incluirlos como ingredientes en algunos guisos o platos "de cuchara" tradicionales.

* **Pescados:** Un mínimo de tres veces por semana sería lo deseable. Blanco o azul. A la plancha o al horno mejor que frito. El pescado siempre es preferible a la carne. El marisco tiene interés como ingrediente en platos tradicionales (*paellas, cazuelas, etc.*) tomarlos solo debe ser ocasional y festivo.

* **Huevos:** De 3 a 7 en la semana.

* Modificado de: Comisión Nutrición. HCU Granada. Dieta rica en fibras



* **Legumbres:** Un mínimo de tres a cuatro veces en semana y como base del plato fuerte del almuerzo.

* **Patatas:** Puede consumirse a diario pero de forma moderada: como componente de los guisos es su mejor aplicación, así como asadas o al vapor en las guarniciones de carnes o pescados. Fritas son mucho más calóricas.

* **Verduras y Hortalizas:** Por su riqueza en minerales, vitaminas y fibra se deben consumir a diario en forma de *ensaladas, gazpacho, guarnición, en guisos o como verduras, menestras, etc.* El **tomate** debe tomarse a diario.

* **Frutas:** Por su interés en minerales, vitaminas y fibra, se aconseja el consumo diario de al menos *dos piezas de fruta*. Una debe ser cítrico (*naranja, kiwi, fresas, piña*). Tómelas naturales y las que lo permitan con su piel bien lavada. Las frutas secas (*ciruelas, orejones, pasas, higos, etc.*), si no tiene problemas de peso son un buen postre o merienda y acompañadas de líquidos abundantes.

* **Aceites y Grasas:** El aceite crudo adicionado como *aliño de ensaladas, gazpacho, mahonesas, tostadas...*, es más digestivo que frito. Entre aceite o mantequilla / margarinas / manteca, mejor el aceite. De elegir, el de oliva. Mantequilla mejor que margarina. La margarina, aunque sea vegetal y sin colesterol es menos saludable.

* **Frutos secos:** Son muy calóricos por lo que si no existen problemas de peso puede incluirlos en postres o meriendas. Son muy ricos en fibra.

* **Vino:** 1 o 2 vasitos al día. *Tinto* mejor que blanco. Tómelo en las comidas.

* **Bebidas no alcohólicas:** No tiene sentido su consumo habitual. Solo aportan azúcar. Lo que mejor hidrata es el agua y las infusiones. Los refrescos tómelos de forma ocasional y si son "light" no tendrán calorías innecesarias, pero no los confunda con los zumos porque no lo son.

* **Dulces y bollería:** El consumo de dulces debe ser excepcional y esporádico; solo con carácter festivo.

* Modificado de: Comisión Nutrición. HCU Granada. Dieta rica en fibras



REPARTO DE COMIDAS*

Es aconsejable hacer cuatro comidas al día: *desayuno, almuerzo, merienda y cena*. Un ejemplo de menú normal sería:

Desayuno:

Un lácteo + un cereal integral + una grasa. Por ejemplo: *un vaso de leche con pan integral fresco o tostado, tomate rallado y aceite de oliva.; o leche con galletas integrales o cereales integrales del desayuno, etc.*

Media mañana:

Un lácteo con o sin cereal integral; o fruta entera (si es posible con su piel).

Almuerzo:

a) Una *ensalada con lechuga/escarola, pepino, cebolla, espárragos, zanahorias, etc; o gazpacho.*

b) Un plato fuerte, por ejemplo: *un plato de legumbres (3-4 veces por semana) o de pastas integrales en forma de macarrones, espaguetis o fideos (1-2 veces por semana) o de arroz integral (1-2 veces por semana) o guisos/estofados de patatas con verdura (1-2 veces por semana).*

c) Pan integral; Fruta fresca (si es posible con su piel).

d) Bebida: agua. Un vasito de vino para quien tenga la costumbre.

Merienda:

Lácteo + cereal o fruta (como el desayuno o media mañana).

Cena:

Un plato de verduras o sopa o ensalada. Fruta fresca. Agua.

* *LAS CANTIDADES DE ALIMENTOS deben ajustarse a las necesarias para mantener un peso adecuado*

* *iOJO a la sal!: no abuse de ella.*

* *Beba AGUA, la que necesite, cuando quiera y sin limites. **Con la fibra ha de beber más.***

* *No se olvide del EJERCICIO, ¡es fundamental!: ande a diario y evite desplazamientos mecánicos.*

* *Las Fiestas, celébre las sin complejos pero con cordura.*

* *Evite malos hábitos como el TABACO y el exceso de ALCOHOL.*

* **RECUERDE QUE:** regularidad y moderación son la base de su equilibrio y de su salud.

* Modificado de: Comisión Nutrición. HCU Granada. Dieta rica en fibras.