

Recomendaciones nutricionales. Dieta controlada en fibra insoluble.

Servicio de Endocrinología y Nutrición

- Fraccione la alimentación, haga 5-6 comidas al día, evitando las comidas de gran volumen.
- No abuse de los condimentos fuertes ni de cocciones muy grasas como fritos, rebozados, estofados, etc. Procure escoger cocciones como: plancha, hervido, vapor, microondas, papillote, etc.

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS QUE EVITAR
Cereales y tubérculos	Pan (preferiblemente tostado), cereales refinados, arroz, pasta, tapioca y patata sin piel	Productos integrales: pan, pasta, galletas, cereales, etc.
Legumbres y frutos secos		Todos
Verduras y hortalizas	Según tolerancia. Empezando a introducir: zanahoria pelada, calabacín sin piel, corazón de alcachofa, parte blanca del porro, puntas de espárragos, judía verde muy tierna Siempre cocido	Verduras fibrosas: col, brócoli, alcachofa entera, apio, lechuga, escarola, cogollos, etc.
Fruta	Según tolerancia. Empezando a introducir fruta cocida y sin piel como: manzana, pera, membrillo o plátano maduro	Frutas fibrosas: cítricos, piña, kiwi, ciruelas, frutos rojos y piel de las frutas
Postres i dulces	Jaleas, miel, gelatinas y galletas tipo "María".	Todos aquellos elaborados con harinas o cereales integrales o frutos secos
Bebidas	Agua, zumos de frutas colados y no ácidos, infusiones y caldos	Café, té, bebidas carbónicas y alcohólicas