

RECOMENDACIONES dietéticas

Las medidas higiénico-dietéticas y cambios en el estilo de vida son necesarios en el tratamiento de toda patología anorrectal.

Frutas

1 manzana mediana (con piel)	4,4 g de fibra
1 plátano mediano	3,1 g de fibra
1 naranja	3,1 g de fibra
1 taza de ciruelas pasas	12,4 g de fibra



Zumos

1 taza de zumo de manzana sin azúcar	0,5 g de fibra
1 taza de zumo de pomelo	0,2 g de fibra
1 taza de zumo de uva	0,5 g de fibra
1 taza de zumo de naranja	0,7 g de fibra

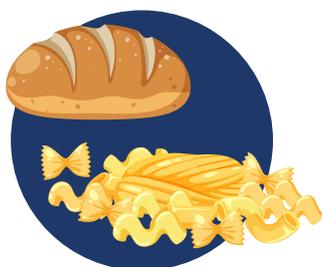
Verduras

1 taza de judías verdes cocidas	4 g de fibra
½ taza de zanahorias en rodajas cocidas	2,3 g de fibra
1 taza de guisantes cocidos	8,8 g de fibra
1 patata mediana al horno con piel	3,8 g de fibra
1 pepino con cáscara crudo	0,8 g de fibra
1 taza de lechuga picada	0,5 g de fibra
1 tomate mediano	1,5 g de fibra
1 taza de espinacas	0,7 g de fibra
1 taza de habas	11,6 g de fibra
1 taza de lentejas	15,5 g de fibra



Pan, pastas y harinas

1 panecillo mediano de salvado de trigo	5,2 g de fibra
1 taza de avena cocida	4 g de fibra
1 rebanada de pan blanco	0,6 g de fibra
1 rebanada de pan integral	1,9 g de fibra
1 taza de macarrones cocidos	2,5 g de fibra
1 taza de arroz integral	3,5 g de fibra
1 taza de arroz blanco	0,6 g de fibra
1 taza de espagueti	2,5 g de fibra



Frutos secos

½ taza de almendras	8,7 g de fibra
½ taza de cacahuetes	7,9 g de fibra

