

# Dieta Rica en Fibras



**COMEPA** IAMPP  
Dpto. Nutrición

**FEPREMI**  
Federación de Prestadores Médicos del Interior

# Dieta Rica en Fibras

## DIETA EN AYUNAS

Jugo de naranjas o pomelo  
Orejones de ciruela o 1 kiwi

## DESAYUNO

Yogurt frutado: con cereales integrales  
Leche: con café, con avena, con cereales  
Pan o galletitas integrales  
Miel o mermeladas de frutas

## ALMUERZO

Sopa hecha con pulpa magra y verduras licuadas con el agregado de avena  
Carne roja o blanca: una porción al día.  
Huevos: duros, pasados por agua o en preparaciones.  
Vegetales: todas crudas y cocidas, evitar zanahoria.  
Frutas: evitar la manzana  
Arroz y pastas: integrales o de verduras.

## MERIENDA

Igual al desayuno

## CENA

Elegir de los alimentos del almuerzo.

## BEBIDAS

Tomar 3 litros de : Agua mineral, café de malta, mate, agua en compotas, caldo de verduras, licuados de frutas, agua de orejones de ciruela.