

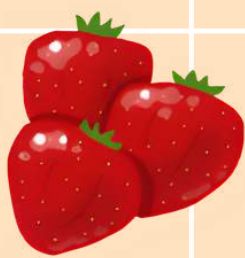
# DIETA HIPERCELULOSICA (HCELL)

- Es una dieta completa y alta en fibra. Tiene un aporte de 30 a 50 gr de fibra soluble e insoluble al día.
- El objetivo : Mejorar la función intestinal.

## LAS FUNCIONES DE LA FIBRA

Evita el estreñimiento y ayuda al tránsito intestinal.

### FIBRA SOLUBLE



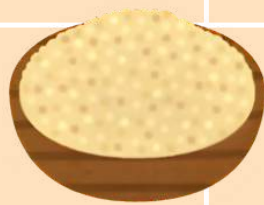
Fresa



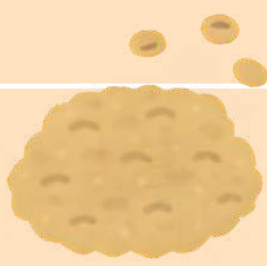
Naranja



Palta



Avena

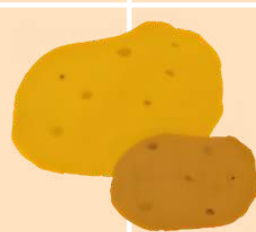


Lentejas



Zanahoria

### FIBRA INSOLUBLE



Naranja



Verduras de hoja verde



Frutos secos



Granos enteros

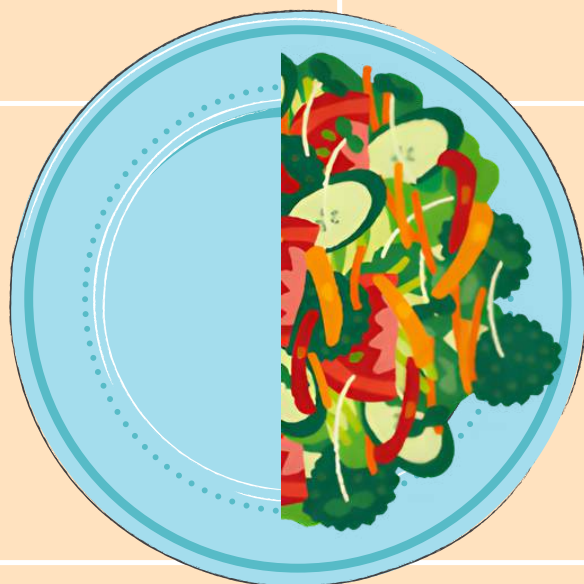


Semillas

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda una ingesta diaria combinada de 400g de verduras y frutas. Coma medio plato de verduras en el almuerzo y la cena.

ALMUERZO



CENA



- Salvado de trigo, Pitahaya y Guindones también ayudan.

