

## Recordeu:

- És millor augmentar el consum de fibra en l'alimentació diària que prendre suplementes de fibra.
- Per augmentar la fibra en l'alimentació diària cal incrementar progressivament el consum de vegetals i aliments integrals.
- Per potenciar l'efecte positiu de la fibra cal beure entre 1 i 2 litres d'aigua al llarg del dia.
- L'alimentació **mediterrània**, que es caracteritza per una aportació abundant d'aliments rics en **fibra** (fruita, verdura, cereals, llegum i fruita seca), arreu del món és considerada un patró alimentari molt **saludable**.



### Amb la col·laboració de:

- Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID) UB



Els **aliments**  
rics en **fibra,**  
**beneficiosos**  
**per a la salut**

**PAAS** Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

**Sanitat Respon 24 hores**  
**902 111 444**

[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)

© Generalitat de Catalunya · D.L.B.-25.660-2006

Generalitat de Catalunya  
**Departament**  
**de Salut**

## Què és la fibra dietètica?

És un conjunt de substàncies que formen part de l'estructura interna dels aliments d'origen vegetal. Es troben a les llavors, la fruita, la fruita seca, les verdures, les hortalisses, els llegums i els cereals (especialment en els integrals).

- Augmenta la sensació de sacietat.
- L'aparell digestiu humà no la digereix totalment.
- Ajuda a regular el funcionament del budell.
- Pot arrossegar substàncies nocives i part dels sucres i del colesterol procedents de l'alimentació.

## Quins beneficis proporcionen els aliments rics en fibra?

El consum habitual d'aliments rics en fibra té molts efectes positius per a la salut:

- Ajuda a regular el pes proporcionant sensació de sacietat.
- Prevé i tracta el restrenyiment.
- Redueix el risc de desenvolupar trastorns i malalties cardiovasculars.
- Controla els nivells alts de sucre i greix a la sang (diabetis i colesterol elevat).
- Disminueix el risc de presentar alguns tipus de càncer.

## Exemples del contingut aproximat de fibra



Aliment	Pes (g)	Mesura casolana	Contingut en fibra (g)
Arròs blanc cuit	200	1 plat	1
Arròs integral	200	1 plat	3
Pasta cuita	200	1 plat	4
Pasta integral cuita	200	1 plat	6
Llegums cuits	200	1 plat	16
Patata bullida	250	1 plat	3
Pa blanc	60	3 llesques de quart	2
Pa integral	60	3 llesques de quart	4
Amanida verda	250	1 plat (enciam, tomàquet, ceba, pastanaga)	4
Verdura cuita	250	1 plat (espinacs, mongeta, coliflor, etc.)	7
Cereals d'esmorzar	40	1/2 bol	2
Musli amb fruita	50	1/2 bol	4
Fruita fresca	150	1 peça mitjana (poma, pera, taronja, préssec, etc.)	3
Fruita dessecada	20	1 grapat mà tancada (prunes, figues, panses, etc.)	2
Fruita seca	20	1 grapat mà tancada (ametlles, avellanes, nous, etc.)	2

**Es recomana prendre més de 25 grams de fibra al dia**

## Exemple d'un menú ric en fibra

### Esmorzar

- 1 got de llet semidesnatada
- Pa (preferiblement integral) o cereals (musli, cereals d'esmorzar integrals, etc.)
- 1 peça de fruita fresca sencera

### Mig matí

- Petit entrepà de formatge o pernil o tonyina, etc.

### Dinar

- Escalivada
- Arròs integral amb peix
- Macedònia de fruita natural
- Pa (preferiblement integral)

### Berenar

- logurt amb 1 grapat d'ametlles

### Sopar

- Sopa de fideus i verdures
- Truita de carxofes
- 1 peça de fruita fresca sencera
- Pa (preferiblement integral)

Utilitzeu preferiblement oli d'oliva

**Contingut aproximat de fibra (més de 25 g)**

Font: Farran A *et al.* Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica CESNID-UB. Taules de composició d'aliments. Edicions de la Universitat de Barcelona: Mc Graw-Hill; 2004.