

Guia Prático da Fibra

De quanta fibra você precisa por dia?

A ingestão recomendada de fibra varia de acordo com idade e gênero, mas, de modo geral, **mulheres adultas devem consumir pelo menos 25 a 35 gramas de fibra por dia.**

Tipos de fibra: insolúvel e solúvel

Fibra Insolúvel	Fibra Solúvel
Não se dissolve em água	Se dissolve em água, formando uma substância semelhante a um gel no trato digestivo
Adiciona volume ao bolo fecal e passa pelo sistema digestivo praticamente intacta	Retarda a digestão e ajuda a regular os níveis de glicose no sangue, promovendo energia sustentada e menos armazenamento de gordura
Auxilia a movimentação do alimento pelo trato digestivo e melhora a saúde intestinal	Essencial para a eliminação de colesterol e toxinas hormonais
Promove evacuações regulares	Fundamental na meia-idade para apoiar as mudanças biológicas do corpo

- Consumir fibra insolúvel regularmente ajuda na regularidade intestinal e na prevenção da constipação.
- A fibra solúvel é essencial na menopausa para dar suporte às mudanças hormonais e metabólicas

Alimentos ricos em fibras

Frutas

- Abacate (1 médio) – 9g
- Framboesas (1 xícara) – 8g
- Amoras (1 xícara) – 8g
- Ameixas secas (1/2 xícara) – 6g
- Pera (1 média com casca) – 5g
- Maçã (1 média com casca) – 4g
- Cranberries (1 xícara) – 5g
- Mirtilos (1 xícara) – 4g
- Laranja (1 média) – 3g
- Morangos (1 xícara) – 3g
- Kiwi (1 médio) – 2g

Grãos Integrais

- Quinoa (1 xícara cozida) – 5g
- Aveia (1/2 xícara crua) – 4g
- Arroz integral (1 xícara cozida) – 3,5g
- Pipoca (3 xícaras estouradas no ar quente) – 3,5g

Vegetais

- Alcachofra (1 média) – 10g
- Abóbora enlatada (1 xícara) – 7g
- Abobrinha (1 xícara) – 6g
- Batata-doce (1 xícara) – 6g
- Brócolis (1 xícara) – 5g
- Cenouras cozidas (1 xícara) – 4,6g
- Couve-de-bruxelas (1 xícara) – 4g
- Ervilhas (1/2 xícara) – 4g
- Repolho (1 xícara) – 4g
- Couve manteiga (1 xícara) – 4g
- Vagem (1 xícara) – 4g
- Espinafre cozido (1 xícara) – 4g
- Milho (1 xícara) – 4g
- Aspargos (1 xícara) – 3g
- Couve-flor (1 xícara) – 2g
- Sementes, Oleaginosas e Outros
- Sementes de chia (2 colheres de sopa) – 10g
- Semente de linhaça (2 colheres de sopa) – 6g

- Amêndoas (28g) – 3g
- Pistache (28g) – 3g
- Sementes de girassol (28g) – 3g
- Macadâmia (28g) – 2g
- Sementes de abóbora (28g) – 2g
- Castanha de caju (28g) – 1g

Leguminosas

- Feijão-branco (1/2 xícara) – 8g
- Lentilhas (1/2 xícara) – 8g
- Feijão-preto (1/2 xícara) – 8g
- Grão-de-bico (1/2 xícara) – 6g
- Feijão-vermelho (1/2 xícara) – 6g
- Feijão-lima (1/2 xícara) – 6g
- Ervilhas partidas (1/2 xícara) – 4g
- Edamame (1/2 xícara) – 4g

Escolha 5 Fontes Diárias De Fibra Solúvel

O ideal é que pelo menos 20g da ingestão diária de fibras venha da fibra solúvel. Para facilitar, escolha 5 opções da lista abaixo todos os dias:

- 1 abacate médio
- 1 xícara de purê de batata-doce
- 1 ½ xícara de brócolis
- 2 xícaras de cenoura cozida
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 1/2 xícara de feijão-preto
- 1 xícara de feijão-vermelho
- 1/2 xícara de grão-de-bico
- 1 xícara de couve-de-bruxelas
- 1 xícara de aspargos cozidos
- 2 colheres de chá de sementes de chia
- 1 xícara de amoras
- 1 alcachofra média
- 3/4 xícara de ervilhas
- 1/2 xícara de figos secos
- 1/2 xícara de tempeh

Dicas para aumentar a ingestão de fibras

- **Aumente a fibra gradualmente** para permitir que seu sistema digestivo se adapte.
- **Mantenha-se hidratada!** A fibra absorve água, então beba bastante líquido ao longo do dia.
- **Varie as fontes de fibra** para obter um perfil nutricional equilibrado, garantindo tanto fibra solúvel quanto insolúvel.
- **Experimente novas receitas** e ingredientes para diversificar suas refeições e encontrar novas favoritas.

Pequenos ajustes no dia a dia podem fazer uma grande diferença na sua saúde e bem-estar!