

Fibra



¡La fibra es importante para tu salud!

¿Por qué debo comer alimentos con fibra?

La fibra tiene muchos beneficios. La fibra:

- controla los niveles de azúcar en sangre
- previene las inflamaciones en tu cuerpo. La inflamación puede causar enfermedades.
- baja el colesterol
- te ayuda a evitar el estreñimiento (problemas para ir al baño)
- te hace sentir lleno, y esto puede ayudarte a controlar el peso

¿Qué alimentos tienen fibra?

Las frutas, los vegetales, los cereales integrales y las frutas secas tienen fibra.



Formas divertidas de agregarle fibra a tu día:

1. Prepara tu propio trail mix. Mezcla varios tipos de frutas, semillas y frutas secas y obtendrás un snack saludable.
2. Come un puñado de bayas como snack.
3. Intenta comer palomitas de maíz infladas con aire o que tengan muy poca mantequilla.
4. Mastica Triscuits y mantequilla de maní y avocados.



¿Cuánta fibra necesito?

- La mayoría de la gente necesita 25 a 30 gramos de fibra por día.
- Come alimentos con fibra durante todo el día para consumir toda la fibra que necesitas.
- Agrega lentamente más alimentos con fibra a tu dieta hasta que tu cuerpo se acostumbre.

Usa la tabla para saber qué alimentos tienen fibra y cuánto debes comer.

Alimentos ricos en fibra	Tamaño de porción	Gramos de fibra
Avocados	1 taza	10
Avena	1/2 taza	4
Copos Kellogg's All Bran	3/4 taza	20
Porotos negros cocidos	1/2 taza	7.5
Lentejas cocidas	2/3 taza	10.4
Frambuesas	1/2 cup	4
Pera con cáscara	1 mediana	5.2
Ciruela	1/4 taza	4.6
Quinoa	1 taza	5
Alcauciles	1 mediana	7
Almendras fileteadas	1 taza	11
Semillas de chía	1 onza	10
Linaza	1 cucharada	3
Papa con cáscara	1 mediana	4.4
Arroz integral	1/2 taza	3
Brócoli	1 taza	4
Calabaza de invierno	1 taza	5.7

¡Habla con tu nutricionista de CHN para saber más!