

# ACERCA DE LA FIBRA

Los alimentos que provienen de las plantas tienen partes que el cuerpo no puede usar. Estas partes se llaman fibra.

## ¿Por qué debo comer fibra?

Igual que una escoba limpia el piso, la fibra ayuda a “limpiar” las cosas que su cuerpo no necesita o no puede usar para convertir en energía. Comer alimentos altos en fibra también puede ayudarle a:



- Mantener su azúcar en la sangre bajo control después de comer
- Bajar de peso al hacerle sentir lleno más rápido cuando come
- Reducir el colesterol “malo”
- “Ir al baño” con más facilidad (alivia el estreñimiento)

**Los alimentos altos en fibra incluyen vegetales, frutas, granos enteros, nueces, avena, frijoles o habichuelas y semillas.**



## ¿Cuánta fibra debo comer al día?

Los adultos deben tratar de comer entre 25 y 30 gramos de fibra al día. Aquí tiene sólo un ejemplo de las muchas maneras de lograrlo:

DESAYUNO: 1/2 taza de cereal alto en fibra (10 gramos); 3/4 taza de frambuesas (6 gramos)

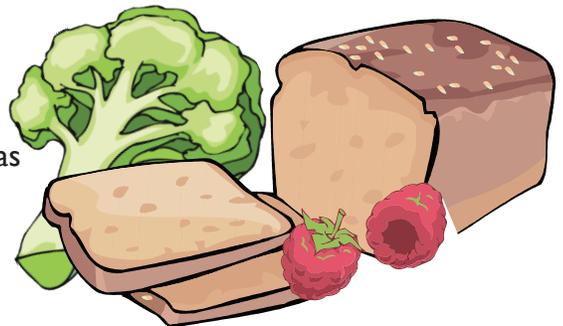
ALMUERZO: 2 rebanadas de pan integral (4 gramos); 1 manzana pequeña (2 gramos)

CENA: 1 taza de brócoli (5 gramos); 1 taza de arroz integral (3 gramos)

**TOTAL = 30 GRAMOS**

## Aquí tiene otras maneras de añadir fibra a sus comidas:

- Comer pan integral en vez de pan blanco
- Comer frutas con la cáscara o piel en vez de tomar jugos de frutas
- Añadir bayas o nueces a su cereal o yogurt
- Comer frutas frescas o secas en sus meriendas
- Agregar garbanzos o habichuelas coloradas a sus platos de arroz
- Incluir vegetales en la mayoría de sus comidas



Añada la fibra a sus comidas poco a poco. Esto le ayudará a acostumbrarse a comer más fibra. Tome mucha agua todos los días. El agua ayuda a que la fibra se mueva por su cuerpo.