

RIGHT BITE

SU BOLETÍN PARA
COMER MEJOR

OBTENGA SUFICIENTE FIBRA | FCS362SP



¿QUÉ ES LA FIBRA?

La fibra se encuentra en todas las plantas que se comen como alimento, incluyendo frutas, verduras, granos, frijoles y guisantes. Es un tipo de carbohidrato que nuestros cuerpos no pueden digerir. Los alimentos de animales no tienen fibra, así que solo puede obtener fibra en su dieta comiendo alimentos vegetales.

WHY EAT FIBER?

La fibra es parte importante de una dieta saludable. Se ha comprobado que disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos problemas intestinales. ¡También ayuda a mantenerlo regular!

CÓMO AÑADIR FIBRA

Durante algunos días, aumente el consumo de agua a medida que aumenta lentamente el consumo de fibra para evitar problemas estomacales.

UofA

DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System

La División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación sin distinción de raza, color, sexo, identidad de género, orientación sexual, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética o cualquier otro estado legalmente protegido, y es un Empleador de Acción Afirmativa / Igualdad de Oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. (SNAP).



AÑADE FIBRA A TU DÍA CON CAMBIOS SIMPLES

Aquí hay 5 cambios simples para obtener las cantidades adecuadas de fibras por día:

1. Elija arroz y alimentos integrales en lugar de blanco, pan blanco y pasta blanca.
2. Coma frutas enteras en lugar de beber jugos de frutas.
3. Elija harina de cereales integrales encima de los alimentos para desayuno más procesados.
4. Coma verduras como merienda en lugar de galletas, papas fritas o dulces.
5. Reemplace la carne por frijoles 2-3 veces a la semana en sopas, guisos y ensaladas.

AUMENTE SU DIETA CON FIBRA

Los adultos necesitan de 20 a 35 gramos de fibras cada día, pero la mayoría solo obtienen de 10 a 15 gramos (g). A continuación se muestra una lista de alimentos y los gramos.

Frijoles blancos, cocidos, ½ taza	9.5g
Cereal de salvado, ½ taza	8.8g
Frijoles, cocidos, ½ taza	8.2g
Guisantes de ojo negro, cocidos, ½ taza	5.6g
Papa dulce horneado con piel	4.8g
Papa al horno con piel	3.8g
Manzana con piel, cruda, mediana	3.3g
Banana, mediana	3.1g
Naranja, cruda, mediana	3.1g
Coles cocidas, ½ taza	2.7g

