



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

