

Alimentos Ricos en Fibra

Definición de fibra: La fibra es la parte de las plantas que nuestro cuerpo no puede digerir. Sin embargo, la fibra ayuda a digerir otros alimentos.

Formas de cambiar su dieta para comer más fibra:

- Coma panes de granos enteros y productos de cereal
- Coma frutas y vegetales crudos o agregue frutas crudas y vegetales a platillos de alimentos regulares.
- Asegure hasta 64 onzas de agua al día -
Usted/su niño necesita por lo menos _____ onzas de agua por día.
- Limite la ingesta de alimentos procesados.

Cuánta fibra se necesita:

- Para calcular el número de gramos de fibra que usted/su hijo deberá comer cada día, agregue 5 gramos + 1 gramo por cada año de edad.
Un ejemplo del cálculo: Un niño de 6 años de edad = 5 + 6 = 11 gramos
- O - como regla general 0.5 gramos de fibra/kg. de peso corporal/día pero no exceder 35 gramos de fibra/día.

EXCELENTES FUENTES DE FIBRA (MÁS DE 4 GRAMOS POR PORCIÓN)

1 bizcocho de salvado de tamaño mediano

$\frac{1}{2}$ taza de estos cereales - All Bran, Cooked Ralston, Museli, 100% Bran, Fiber One, Bran Chex, Grape Nuts, Wheat Bran, Wheat Germ, Oat Bran, Cracklin Oat Bran, Corn Bran, Bran Buds.

Coco rallado

10 zarzamoras o dátiles

5 mitades de chabacano seco, guayabas, higos o ciruelas pasas.

1 pera mediana

$\frac{1}{2}$ taza de frijoles horneados, frijoles, chícharos cocidos

$\frac{1}{2}$ taza de trigo quebrado

BUENAS FUENTES DE FIBRA (2 A 4 GRAMOS POR PORCIÓN)

3 obleas de centeno o 6 galletas de trigo entero

$\frac{1}{2}$ taza de estos cereales - Puffed Wheat, Oatmeal, Shredded Wheat, Raisin Bran, Quaker Oats 100%, Most, Bran Flakes, Wheaties

12-15 almendras o 1 onza de cacahuates

$\frac{1}{2}$ aguacate mediano

1 fruta mediana - manzana con cáscara, plátano, limón, mango, papaya o durazno

$\frac{1}{2}$ taza de fruta fresca - grosellas, arándanos, moras

$\frac{1}{2}$ taza de lentejas cocidas

$\frac{1}{2}$ taza de arroz integral cocido, camotes o papas blancas con cáscara

