

¿Qué pasa con la FIBRA??

Algunos hechos sobre la

La fibra NO es todavía uno de los grupos básicos de comidas, ipero claramente se ha convertido en un símbolo de la alimentación! Se han recomendado las comidas ricas en fibras (no se ha probado) que disminuyen los riesgos de enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer.

Los investigadores han demostrado que la Fibra puede disminuir los riesgos de la enfermedad cardíaca, hipertensión, diabetes no insulino dependiente y la diverticulitis.

fibra...

La fibra alimenticia consiste en fibra soluble e insoluble.

- Las fibras solubles son resinas y pectinas y se encuentran en las manzanas, frijoles y psilio (un grano que se encuentra en algunos cereales, complementos y laxantes)
 - Una alimentación rica en fibras solubles, baja en grasas saturadas y colesterol puede mantener el colesterol sanguíneo en límites saludables al bajar el colesterol LDL (Este es el malo!)
 - Las fibras insolubles están en comidas como granos integrales, trigo, salvado y verduras.
- Las fibras insolubles ayudan a la eliminación natural de su cuerpo.
 - Ambos tipos de fibras son importantes en su alimentación y proporcionan beneficios.



Pasos generales para mantener una ingesta adecuada de fibras ...

- Coma una variedad de alimentos
- Tome líquidos en ABUNDANCIA (AL MENOS 8 tazas al día)
- Incluya una fuente rica en fibras en cada comida.
- Coma 5 porciones de frutas y verduras y 3 porciones de pan integral, cereales, legumbres o frijoles cada día.
- Cómase la cáscara de las frutas y verduras.

¿Cuánta fibra necesito?

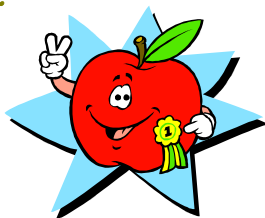
Los norteamericanos deben comer entre 20 a 35 gramos de fibra al día, incluyendo fibras solubles e insolubles. Según la Asociación Dietética Norteamericana, el norteamericano promedio solamente come entre 12 a 17 gramos al día. Para que un fabricante proclame que una comida es "una fuente rica en fibras", su producto debe contener el 20% del valor diario o 5 gramos de fibra por porción.

¿Cuánta fibra necesitan los niños?

Para calcular el número de gramos de fibra que su niño debería comer al día, añada 5 gramos + 1 gramo por cada año de edad.

Por ejemplo: Un niño de 6 años debe comer 11 gramos de fibra al día, porque 5 gramos + 1 gramo por cada 6 años = 5 + 6 = 11 gramos

O, como regla general, 0.5 gramos de fibra por kg de peso corporal por día, sin exceder los 35 gramos de fibra al día.



FUENTES ALIMENTICIAS DE FIBRAS

4 o más gramos por porción:

- $\frac{1}{2}$ taza de cereal de afrecho, muesli, 100% Bran, Fiber One, Bran Chex, Wheat Bran, Cracklin Oat Bran
- 1 pera mediana
- $\frac{1}{2}$ taza de frijoles horneados, frijoles, guisantes cocinados

2 a 4 gramos de fibra por porción:

- 1 rebanada de pan de trigo integral
- $\frac{3}{4}$ de taza de avena
- $\frac{1}{2}$ taza de brócoli
- 1 papa mediana horneada con su cáscara
- $\frac{1}{2}$ aguacate mediano
- 12 a 15 almendras o 1 onza de cacahuets
- 1 fruta mediana - manzana con su cáscara, banano, mango, durazno

menos de 2 gramos de fibra por porción:

- * 2 cucharadas de crema de cacahuete
- * 1 taza de palomitas de maíz
- * $\frac{1}{2}$ taza de maíz
- * $\frac{1}{2}$ taza de arroz blanco

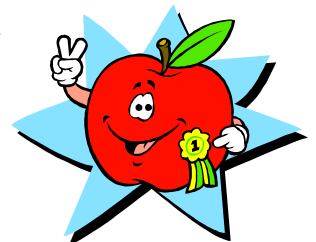
UNA RECETA RICA EN FIBRAS

FRUTA CRUJIENTE CON YOGUR - da para 6 porciones

- 3 cucharadas de azúcar moreno de dieta firmemente empacado
- 2 cucharadas de margarina
- $\frac{3}{4}$ de taza 100% cereal de afrecho.
- 3 cucharadas de pecanas en trozos finos
- 1 naranja mediana, en trozos
- 1 manzana mediana, en trozos
- $\frac{1}{2}$ taza de uvas sin semillas
- 1 banano medio, en rodajas
- 1 taza de yogur simple sin grasa

Cocine a media temperatura, en una cacerola:

- ❖ Derrita margarina en una sartén a baja temperatura
- ❖ Cocine el azúcar y la margarina hasta que se derritan y estén bien mezclados
- ❖ Revuelva el afrecho y las pecanas, batiéndolos hasta que se recubran bien
- ❖ enfríe
- ❖ Antes de servirla, agregue manzana, naranja, banano y pasas
- ❖ Póngalo en 6 tazones y ponga encima la mezcla de afrecho y yogur
- ❖ ¡Sirva inmediatamente!



Análisis nutritivo: 210 calorías por porción, 5.5 gramos de proteína, 5.2 gramos de fibra, 6.5 gramos de grasa