

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

Ingesta diaria recomendada de fibra

Género/Edad	Fibra (g)
1-3 años	19
4-8 años	25
9-13 años	
Mujer	26
Hombre	31
14-18 años,	
adultos hasta 50	
Mujer	29
Hombre	38

***La mayoría de la gente solo come aproximadamente la MITAD de la
¡La fibra que necesitan cada día!

- <1 año: no hay un objetivo específico de fibra. La leche materna y la fórmula son suficientes.
- A partir de los 6 meses: comenzar con pequeñas cantidades de purés ricos en fibra.

Verduras

- Brócoli - 5 g por taza
- Coles de Bruselas: 4-5 g por taza
- Zanahorias: 3-4 g por taza
- Batata dulce (con piel) - 4 g
- Espinacas (cocidas) - 4 g por taza



Granos integrales

- Avena: 4 g por taza
- Quinoa: 5 g por taza
- Arroz integral: 3-4 g por taza
- Pan integral: 2-3 g por rebanada
- Cebada: 6 g por taza Palomitas de maíz hechas con aire caliente: 3-4 g (3 tazas)



Frutos secos y semillas

- Semillas de chía - 10 g (2 cucharadas)
- Semillas de lino - 7 g (2 cucharadas)
- Almendras - 3-4 g por puñado
- Pistachos - 3 g por puñado



Legumbres

- Lentejas: 15 g por taza
- Frijoles negros: 15 g por taza
- Garbanzos: 12 g por taza
- Frijoles blancos: 19 g por taza
- Guisantes partidos: 16 g por taza
- Edamame (desgranado): 8 g por taza



Frutas

- Frambuesas: 8 g por taza.
- Pera (con piel): 5-6 g.
- Manzana (con piel): 4-5 g.
- Plátano: 3 g.
- Naranja: 3-4 g.
- Aguacate: 10 g por mitad.



¿QUÉ ES LA FIBRA?

- La fibra proviene de las plantas y el cuerpo no puede descomponerla.
- Se distribuye por el cuerpo y ayuda a mantener la salud y la regularidad intestinal.
- **Fibra soluble: forma un gel en agua.**
- **Beneficios:**
 - **Niveles de glucosa en sangre estabilizados**
 - Reduce el colesterol
 - Alimenta las bacterias intestinales
 - Fuentes:
- **Fibra insoluble: aporta volumen / no se disuelve**
- **Beneficios:**
 - **Previene el estreñimiento**
 - Acelera la digestión
 - Fuentes:
 - **Cereales integrales, verduras, frutos secos, semillas**

CONSEJOS PARA AUMENTAR LA INGESTA DE FIBRA

- PROCURE CONSUMIR ENTRE 3 Y 7 G DE FIBRA POR TENTEMPÍE.
- AÑADE FRUTA AL DESAYUNO.
- ELIGE ALIMENTOS INTEGRALES EN LUGAR DE APERITIVOS PROCESADOS.
- INCLUYA FRIJOLES O LENTEJAS VARIAS VECES POR SEMANA.
- COME FRUTOS SECOS, SEMILLAS O VERDURAS CRUDAS COMO TENTEMPÍE.
- DEJE LA PIEL A LAS FRUTAS Y VERDURAS.
- COMBINA FIBRA CON PROTEÍNAS O GRASAS PARA MANTENERTE SACIADO POR MÁS TIEMPO.
- Aumenta gradualmente y bebe mucha agua.

¡POR QUÉ NECESITAMOS FIBRA!

- Mantiene tu sistema digestivo regular y saludable.
- Ayuda a controlar el azúcar en la sangre y favorece la salud del corazón.
- Alimenta las bacterias beneficiosas del intestino, favoreciendo la función inmunológica y el bienestar general.
- Ayuda a sentirse saciado por más tiempo y puede contribuir al control del peso.

Combinación de lácteos y fibra

- Yogur + frutos rojos + avena
- requesón + fruta
- Leche + cereales ricos en fibra

Snacks a base de legumbres

- Frijoles negros o frijoles pintos (sazonados, machacados o en salsa)
 - Quesadilla de frijoles y queso
- Fibra: ~6-10 g

Snacks integrales

- Tostada integral + mantequilla de cacahuete
 - Galletas integrales + hummus/legumbre
 - Avena con fruta
- Fibra: ~4-7 g

Opciones de verduras y proteínas*

- Palitos de zanahoria + hummus
 - Apio + mantequilla de cacahuete
 - Pimientos morrones + dip de frijoles
 - Dip de pepino y frijoles negros
- Fibra: ~3-6 g