

# Alimentos altos en fibra

**Beneficios de la fibra:** La fibra mantiene las cosas en movimiento en el tracto digestivo y puede prevenir o aliviar el estreñimiento. Los alimentos altos en fibra también ayudan a sentirnos más llenos por más tiempo, ¡y pueden disminuir el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer!

**No todos los alimentos tienen la misma cantidad de fibra.**

Leer las etiquetas nutricionales puede ayudar a determinar la cantidad de fibra por porción.

**El requerimiento diario mínimo de fibra de un niño es la edad en años más 5 gramos.**

Por ejemplo, un niño de 10 años necesitaría 15 (10 + 5) gramos de fibra cada día.

Un niño de 13 años necesitaría 18 (13 + 5) gramos por día.

Nutrition Facts	
Serving Size: 2 cups	
Servings per container: 1	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat .5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 270mg	11%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 7g	3%
Protein 11g	

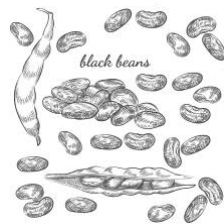
El tamaño de una porción le dice cuánto de un alimento o líquido es 1 porción.

Este número le dice cuántos gramos (g) de fibra hay en 1 porción.

**Frijoles:** Una porción de media taza de frijoles contiene aproximadamente 8 gramos de fibra

Frijoles y guisantes (1/2 taza cocida)	Fibra (g)
Lenteja	8
Frijoles negros	7.5
Habichuelas coloradas	6.5
Garbanzos	5.5
Frijoles de soya (verde)	4

**Más ejemplos:** Frijoles horneados, Frijoles negros, Garbanzos, Habichuelas coloradas/rosadas, Habas, Lentejas, Frijoles de soya, Frijoles blancos, Frijoles carita



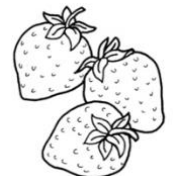
**Fruta:** Una porción de media taza de fruta contiene aproximadamente 2 gramos de fibra

Frutas frescas	Porción	Fibra (g)
Frambuesas	1/2 taza	4
Banana	1 pequeña	3
Arándanos	1/2 taza	2
Fresas	1/2 taza	1.5

**Más ejemplos:** Manzana con piel, Ciruelas pasas, Uvas (cortadas en trozos), Pera, Fresas, Clementinas, Naranjas, Melocotón, Ciruelas, Albaricoques, Moras, Arándanos (cortados por la mitad), Frambuesas, Sandía, Cantalupo, Cerezas, Coco, Dátiles, Kiwi, Mango, Piña, Papaya

- Frutas secas (por ejemplo, albaricoques, melocotones, higos, pasas) –

Cuidado con el azúcar añadido



**Vegetales:** *Una porción de media taza de verduras contiene aproximadamente 2 gramos de fibra*

Vegetales	Porción	Fibra (g)
Batata (al horno, con piel)	1/2 papa	2.5
Papa (al horno, con piel)	1/2 papa	2
Maíz (enlatado)	1/2 taza	2
Zanahorias (crudas)	1/2 taza	1.5
Pimientos (dulces, verdes, crudos)	1/2 taza	1.5
Brócoli	1/2 taza	1

**Más ejemplos:** Lechuga, Espárragos, Pepino, Apio, Aguacate, Remolacha, Hojas de Remolacha, Repollo, Coliflor, Guisantes, Espinacas, Pimientos, Berzas, Berenjena, Judías Verdes, Col rizada, Okra, Guisantes de nieve, Nabo, Hojas de nabo, Calabaza, Rábano, Tomate, Calabacín



**Panes:** *Una rebanada de pan de trigo contiene aproximadamente 2 gramos de fibra*

Blanco de grano entero, Trigo integral, Trigo partido, Mixto/Multigrano, Centeno, Siete granos, Doce granos

Muffins de salvado, Arroz integral, Cebada cocida, Pan de maíz, Tortilla de maíz, Bagels integrales, Gofres integrales

Pasta o fideos integrales, pasta de garbanzos o lentejas

Cereales: Cheerios multigrano, avena, sémola, salvado de pasas, cheerios, mini-trigos, all-bran, bran chex, copos de salvado, granola, nueces de uva, salvado de avena, trigo rallado

**Por qué el grano entero es más saludable:**

Granos (1 taza cocida)	Fibra (g)
Arroz (grano entero)	3.5
Arroz (no integral)	0.5
Espaguetis (grano entero)	6.5
Espaguetis (no de grano entero)	2.5



**Meriendas:**

Jugo de ciruela, Barras de higo, Palomitas de maíz, Obleas Graham, Galletas integrales

