



Realidades de Nutrición

Importancia de la FIBRA

Es recomendable consumir de 25-30 gramos de fibra por día.

Qué es la Fibra?

Existen dos tipos de fibra, soluble e insoluble, cada una juega un papel diferente en nuestro cuerpo.

Fibra Soluble:

Se disuelve en agua. Esta se compone de fibras llamadas gomas, mucílagos y pectinas. La pectina envuelve las sustancias grasosas en el cuerpo y ayuda en la excreción de los residuos. Por lo tanto ayuda a bajar el nivel de colesterol en la sangre. La pectina y gomas ayudan también a disminuir la absorción de glucosa sanguínea en el cuerpo. Ejemplos de fibra incluyen: Salvado de avena, avena, chicharos, frijoles, manzanas y frutas cítricas.

Fibra Insoluble:

La fibra Insoluble no se disuelve en agua. Esta se compone de fibras llamadas celulosa, hemicelulosa y lignina. Todas estas proporcionan una estructura para las paredes celulares de las plantas. Estas mueven los residuos a través del tracto digestivo, añadiendo volumen y suavizando el excremento. Ejemplos de la fibra incluyen: pan de trigo integral, cereales de trigo, centeno,

Maneras de Aumentar la Fibra!

- ◆ Elija pan de trigo integral
- ◆ Elija cereal rico en fibra
- ◆ Bocadillos de frutas y vegetales
- ◆ Coma mas frijoles
- ◆ Elija arroz integral
- ◆ Recuerde aumentar la cantidad de agua que consume.

Avena con Manzana-Plátano



Ingredientes:

- 1 Taza de agua
- 1 Cda. jugo de naranja concentrado
- 1/2 taza de manzana picada agria sin pelar
- 1/4 Taza de plátano firme en rodajas
- 1/4 Taza de pasas
- 1/4 Cdt. de sal (opcional)
- 1/8 Cda. de canela molida
- 2/3 Taza de avena rápida de cocinar
- 1/4 Taza de salvado de avena

Preparación:

En una cacerola convine, agua, el jugo de naranja concentrado, manzana, plátano, pasas, sal y canela: Empezando a hervir, revuelva la avena y el salvado. Cocine de 1-2 Minutos, y revuelva ocasionalmente.

Disfrute!

Información Nutricional por Porción:

Calorías 179, Grasa 2.5 gramos, Grasa saturada 0 gramos, Colesterol 0 gramos, Carbohidratos 38 gramos, Fibra 5 gramos.

Alimentos

Gramos de Fibra

1/3 taza de 100% cereal de salvado,	8 gramos
Pera mediana sin pelar	4 gramos
1/2 taza de lentejas	4 gramos
Manzana mediana sin pelar	3 gramos
3/4 de taza de avena cocida	3 gramos
1 rebanada de pan de trigo integral	2 gramos



Ask the Dietitian
Condado de Los Angeles
Salud Pública Programa de Nutrición
www.lapublichealth.org/nutrition

