

DIETA ALTA EN FIBRA

¿Qué es fibra?

La fibra dietética es una forma de carbohidratos que se encuentran en plantas que los humanos no pueden digerir. Todas las plantas contienen fibra, incluyendo las frutas, granos, y leguminosas. Con frecuencia, la fibra se clasifica en dos categorías: soluble e insoluble.

¿Por qué necesito fibra?

Como frecuencia se recomienda una dieta alta en fibra para prevenir y tratar el estreñimiento, hemorroides, y diverticulitis, síndrome del intestino irritable. Consumir una dieta alta en fibra también puede ayudar a mejorar sus niveles de colesterol, reducir su riesgo de enfermedad cardíaca coronaria, reducir su riesgo diabetes, su ayudar con la pérdida de peso.

¿Cuánta fibra necesito?

Se recomienda que una dieta alta en fibra para adultos debería contener entre 25-30 gramos por día. En niños, es de 5+ años, para que un niño de 5 años una dieta alta en fibra debería contener 10 gramos por día.

¿Qué tipo de comidas contienen fibra?

- Pan integral o cereal integral
- Frutas
- Vegetales
- Legumbres
- Almendras o nueces
- Productos enriquecidos en fibra

¿Cuánta fibra estoy comiendo?

Tú puedes contar los gramos de fibra, al igual como contar las calorías. Todo producto de alimento es requerido tener etiqueta demostrando la cantidad de calorías, fibra, vitaminas, grasa, etc. que se encuentra en los alimentos. Si la fibra no se encuentra en la etiqueta, entonces sería menos de un gramo por porción.

¿Cómo puedo hacer que mi niño coma estos alimentos?

A menudo los niños comen suficiente fibra en su dieta, pero no la comen diariamente. Al contar su ingesta de fibra, tú puedes asegurar la cantidad correcta de fibra cada día. Sin embargo, muchos niños son demasiados cortos en su dieta diaria recomendada de fibra ingesta son “quisquillosos para comer”. Aquí hay algunas ideas:

- Lee las etiquetas
- Mantén un registro de la ingesta de fibra de tu niño hasta que conozcas la cantidad de fibra en los alimentos
- Utiliza alimentos que les guste comer en alimentos que no les guste (como queso en Triscuits que tienen como 1 gramo de fibra por 2 galletas)
- Muele cereal alto en fibra como All Bran o Bran Buds en polvo (puedes utilizar un procesador de alimentos o algún otro aparato), y agrégalo en los alimentos. Germen de trigo con salvado se pueden utilizar. Se pueden mezclar fácilmente con avena, salsa de espagueti, cacerolas, o en carne de hamburguesas o pastel de carne as prepararse. Asegúrate de no agregar demasiado o tendrás una “explosión de pastel de carne”.

COMIDA ALTA EN FIBRA

BREADS

Bagel	1 bagel	0.6 gramos
Muffin de Salvado	1 muffin	2.5 gramos
Pan de maíz	2 - 1/2 pulgada de pedazo	3.4 gramos
Iron Kids	1 rebanada	1.5 gramos
Oat bran pita	1/2 rebanada	1.8 gramos
Raisin bread	1 rebanada	1 gramo
Wonderkids	1 rebanada	2 gramos

CEREAL

ALL-Bran	1/3 taza	9 gramos
Bran Buds	1/3 taza	7.9 gramos
Bran Chex	2/3 taza	4.6 gramos
Fruitful Bran	2/3 taza	5 gramos
Mueslix	1/2 taza	6 gramos
Cracklin' Oat Bran	1/2 taza	4 gramos
Crunchy Corn Bran	2/3 taza	5.4 gramos
Raisin Bran (varios)	3/4 taza	4 gramos
Oatmeal	3/4 taza	1.6 gramos
Cornflakes	2/3 taza	0.2 gramos

LEGUMBRES

Frijoles horneados	1/2 taza	3.3 gramos
Frijol negro, cocidos	1/2 taza	8.2 gramos
Frijol rojo, cocidos	1/2 taza	7.3 gramos
Lentejas, cocidas	1/2 taza	4 gramos
Frijol Lima, cocidos	1/2 taza	4.5 gramos
Frijol Pinto, cocidos	1/2 taza	5.2 gramos
Frijoles con carne de puerco	1/2 taza	8 gramos

NUEZ Y SEMILLAS

Almendras	10 almendras	1.1 gramos
Cacahuates	10 cacahuates	1.4 gramos
Crema de cacahuete	2 cucharadas soperas	2.5 gramos
Palomitas	1 bolsa	12 gramos
Semilla de Girasol	2 cucharadas soperas	1 gramo

PASTA, APERATIVOS, GALLETAS

Papas de maíz	1 onza	1 gramo
Fideos de huevo, cocido	1/2 taza	1 gramo
Goldfish (Pepperidge Farm)	1 onza	1 gramo
Graham crackers	4 cuadros	0.8 gramos
Arroz, integral, cocido	1/2 taza	1.5 gramos
Arroz, blanco, cocido	1/2 taza	0.8 gramos
Spaghetti, cocido	1/2 onza	1.1 gramos
Tortilla chips	1 onza	2.5 gramos

FRUTAS

Manzanas sin pelar	1 mediana	3.5 gramos
Chabacanos, secos	½ taza	8 gramos
Plátano	1 mediano	3.2 gramos
Melón	¼ pedazo	1.5 gramos
Cereza	10	1.2 gramos
Naranja	1 mediana	2.5 gramos
Durazno sin pelar	1 mediano	1.5 gramos
Pera sin pelar	1 mediana	4 gramos
Frambuesas	½ taza	4 gramos
Fresas	½ taza	1.5 gramos

VEGETALES, COCIDOS

Espárragos	½ taza	1 gramo
Brócoli	½ taza	2.2 gramos
Coles de Brúcela	½ taza	2.3 gramos
Maíz	½ taza	4.7 gramos
Maíz en la mazorca	1 mediano	5.7 gramos
Ejotes	½ taza	1.6 gramos
Papa sin pelar	1 mediana	2.5 gramos
Espinacas	½ taza	4 gramos
Camote	1 mediana	3.8 gramos
Calabaza	½ taza	1.8 gramos

VEGETALES, CRUDOS

Apio	1 tallo	0.7 gramos
Zanahoria	1 mediana	2 gramos
Pepino	1 mediano	1 gramo
Lechuga	1 taza	0.9 gramos
Jitomate	1 mediano	1.5 gramos
Hongos, rebanados	½ taza	0.9 gramos