

¡Nuestra amiga, Fibra!



¿Qué hace la fibra?

- La fibra ayuda a mover la comida a través de tu cuerpo.
- Actúa como un cepillo para limpiar por dentro y ayudarte a ir al baño.
- Te mantiene lleno por más tiempo.
- La fibra actúa como una esponja para absorber el colesterol. Demasiado colesterol en tu sangre puede hacerle daño a tu corazón.

¿Qué alimentos tienen fibra?

Hay fibra en los granos integrales, habichuelas, nueces, semillas, frutas y vegetales.

¿Cómo puedo agregar fibra a mi día?

Desayuno:

- Un tazón de avena caliente
- Cereal con bayas
- Omelet de vegetales



Comida:

- Un sándwich con pan integral y vegetales (como lechuga y tomate)
- Una pieza de fruta o vegetales (como zanahorias baby) a un lado

Cena:

- Pizza mini sobre un muffin Inglés integral con vegetales
- Arroz integral con habichuelas y vegetales

Merienda:

- Vegetales cortados o galletas integrales con hummus
- Apio con mantequilla de maní
- Palomitas (sin mantequilla o sal añadida) y una manzana rebanada



Nutrition Facts

Serving Size 3/4 cup (296g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 38g	13%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 0g	
Protein 4g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 6%
Calcium 2%	Iron 6%



Busca alimentos con 3 gramos o más de fibra en la Etiqueta Nutricional.