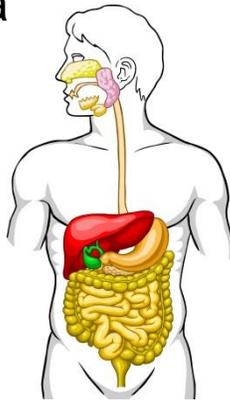


# Fibras

## Necesitamos Fibras



Fibra para una buena digestión.



Añade volumen a la dieta, te hace sentir lleno más rápido.



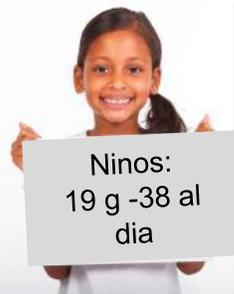
Ayuda con la pérdida de peso y mantenimiento de peso.

La fibra puede ser utilizada para tratar la diabetes, enfermedades del corazón, y la diverticulosis

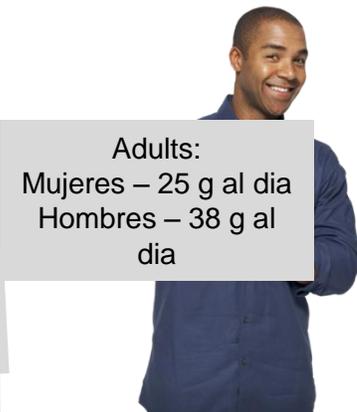


La fibra ayuda a bajar el colesterol malo y mejora los otros tipos de colesterol bueno.

### ¿Cuántos gramos de fibra necesitamos?



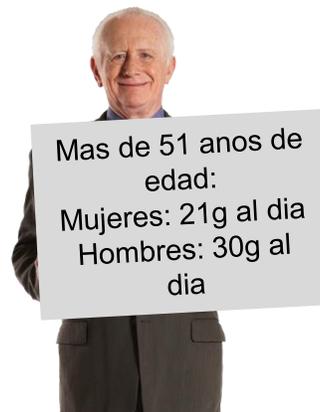
Ninos:  
19 g -38 al día



Adults:  
Mujeres – 25 g al día  
Hombres – 38 g al día



Mujeres Embarazadas:  
25 g – 30 g al día



Mas de 51 anos de edad:  
Mujeres: 21g al día  
Hombres: 30g al día

# Fuentes de Fibra

## Vegetales



La espinaca, lechuga, col rizada

1 taza = 1-3 g fibra



Zanahorias

1 taza = 3 g fibra



Brócoli y coliflor

1 taza = 3-6 g fibra



Tomates

1 taza = 2 g fibra



Pimiento y cebolla

1 taza = 1-2 g fibra



Calabacín

1 taza = 2 g fibra

## Frutas



Bayas

1 taza = 3 g fibra



Manzanas y Peras

1 taza = 3-4 g fibra



Bananas y Uvas

1 taza = 1-3 g fibra



Mango, piña, y melones

1 taza = 1-3 g fibra



Citricos, naranjas, limón

1 taza = 3-4 g fibra



Duraznos, nectarinas

1 taza = 2-3 g fibra

## Frijoles, lechuga, frutas secos y semillas



Frijoles

1 taza = 1-3 g fibra



Granos enteros

1 taza = 5-9 g fibra



Nueces y semillas

1 cup = 4-6 g fibra



Pan Integral

1 rebanada = 2-5 g fibra

## Porciones

Hand Symbol	Equivalent	Foods	Calories
	<b>Fist</b> 1 cup	Rice, pasta Fruit Veggies	200 75 40
	<b>Palm</b> 3 ounces	Meat Fish Poultry	160 160 160
	<b>Handful</b> 1 ounce	Nuts Raisins	170 85
	<b>2 Handfuls</b> 1 ounce	Chips Popcorn Pretzels	150 120 100
	<b>Thumb</b> 1 ounce	Peanut butter Hard cheese	170 100
	<b>Thumb tip</b> 1 teaspoon	Cooking oil Mayonnaise, butter Sugar	40 35 15