ACERCA DE LA FIBRA

Los alimentos que provienen de las plantas tienen partes que el cuerpo no puede usar. Estas partes se llaman fibra.

¿Por qué debo comer fibra?
Igual que una escoba limpia el piso, la fibra ayuda a "limpiar" las cosas que su cuerpo no necesita o no puede usar para convertir en energía. Comer alimentos altos en fibra también puede ayudarle a:

- Mantener su azúcar en la sangre bajo control después de comer
- Bajar de peso al hacerle sentir lleno más rápido cuando come
- Reducir el colesterol "malo"
- "Ir al baño" con más facilidad (alivia el estreñimiento)

Los alimentos altos en fibra incluyen vegetales, frutas, granos enteros, nueces, avena, frijoles o habichuelas y semillas.

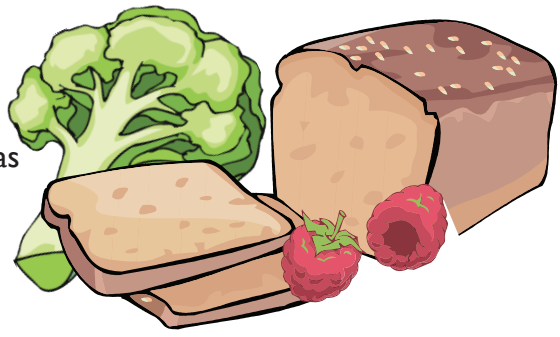
¿Cuánta fibra debo comer al día?
Los adultos deben tratar de comer entre 25 y 30 gramos de fibra al día. Aquí tiene sólo un ejemplo de las muchas maneras de lograrlo:

DESAYUNO: 1/2 taza de cereal alto en fibra (10 gramos); 3/4 taza de frambuesas (6 gramos)
ALMUERZO: 2 rebanadas de pan integral (4 gramos); 1 manzana pequeña (2 gramos)
CENA: 1 taza de brócoli (5 gramos); 1 taza de arroz integral (3 gramos)

TOTAL = 30 GRAMOS

Aquí tiene otras maneras de añadir fibra a sus comidas:

- Comer pan integral en vez de pan blanco
- Comer frutas con la cáscara o piel en vez de tomar jugos de frutas
- Añadir bayas o nueces a su cereal o yogurt
- Comer frutas frescas o secas en sus meriendas
- Agregar garbanzos o habichuelas coloradas a sus platos de arroz
- Incluir vegetales en la mayoría de sus comidas



Añada la fibra a sus comidas poco a poco. Esto le ayudará a acostumbrarse a comer más fibra. Tome mucha agua todos los días. El agua ayuda a que la fibra se mueva por su cuerpo.

A free handout from Learning About Diabetes, Inc.
http://www.learningaboutdiabetes.org