

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase.

# Concéntrese en la fibra



**Las pautas dietéticas 2020-2025 informan que los estadounidenses de todos los grupos de edad no consumen suficiente fibra dietética.**

Siga leyendo para saber cómo usted y su familia pueden aumentar su ingesta diaria de fibra con WIC.

## ¡Los alimentos aprobados por WIC proporcionan buenas fuentes de fibra!

- Opciones de granos integrales:
  - Cereales fríos y calientes (algunas variedades \*)
  - Avena
  - Pan
  - Tortillas
  - Pasta
  - Arroz integral
  - Trigo bulgur
- Beneficio de valor en efectivo:
  - Frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas
- Legumbres
  - Frijoles, guisantes y lentejas secos y enlatados

*\*Consulte la etiqueta de información nutricional para las opciones de cereales con un valor diario del 10% de fibra o más.*

## ¿Qué es la fibra dietética?

La fibra dietética es la parte de los alimentos vegetales que no se puede digerir ni absorber. Actúa como el “volumen” para ayudar a mover los alimentos a través del tracto digestivo. Los alimentos más ricos en fibra son los productos integrales, frutas, verduras, frijoles, guisantes, legumbres, nueces y semillas.

## ¿Por qué es importante la fibra?

Comer suficiente fibra puede ayudar a:

- Reducir el colesterol LDL (“colesterol malo”)
- Mantenga su sistema digestivo regular y prevenga el estreñimiento
- Regular el azúcar en sangre
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y ciertos cánceres
- Mantener un peso saludable
  - Los alimentos ricos en fibra ayudan a mantenerse lleno, lo que puede ayudarlo a comer menos

*Al aumentar la fibra en su dieta, es importante hacerlo LENTAMENTE; agregar demasiada fibra demasiado rápido puede causar malestar estomacal. Comience agregando un alimento adicional rico en fibra por día para permitir que su cuerpo se adapte. También es importante aumentar la cantidad de líquido que bebe cuando agrega más alimentos ricos en fibra a su dieta. ¡La fibra funciona mejor cuando puede absorber líquido en su tracto digestivo!*



## ¿Cómo puedo agregar alimentos ricos en fibra a la rutina diaria de mi familia?

- Lea la lista de ingredientes en los alimentos envasados y sirva opciones de granos integrales cuando pueda.
  - Busque el sello “100% grano integral” en el paquete.
  - Busque la palabra “integral” después del nombre del grano en la lista de ingredientes. Ejemplo: trigo integral o maíz integral.
  - Elija arroz integral o silvestre en lugar de blanco.
- Consulte la etiqueta de información nutricional.
  - Un alimento que proporciona al menos el 10% del valor diario de fibra se considera una “buena fuente” de fibra.
  - Un alimento que proporciona al menos el 20% del valor diario de fibra se considera una “fuente excelente” de fibra.
- Planifique los refrigerios en torno a alimentos ricos en fibra.
  - Ejemplos: palomitas de maíz, palitos de verduras con hummus, mezcla de frutas secas con nueces, ½ sándwich de pan integral.
- Elija frutas y verduras frescas o congeladas en lugar de jugo.
- Cubra el cereal integral o la avena con frutas frescas y nueces.
- ¡Sea creativo! Agregue legumbres a las sopas, guisos o ensaladas, o sustitúyalas en lugar de carne para preparar comidas a base de plantas (y con alto contenido de fibra).
  - Ejemplo: en lugar de carne, pruebe los burritos de frijoles y queso con frijoles pintos aprobados por WIC, verduras frescas y tortillas integrales.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

*(For educational purposes only. These labels do not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.)*

¿Tiene más preguntas? ¡Comuníquese con su nutricionista local de WIC!

**¡DETENER!**

**Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.**



Encuétranos en  

El Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), un proveedor de igualdad de oportunidades. Esta publicación ha sido publicada por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. Un archivo digital ha sido depositado con la Cámara de Compensación del Departamento de Bibliotecas en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | Publicado Junio 2021 |