


DIETA ALTA EN FIBRA

Una dieta alta en fibra puede aliviar el estreñimiento y ayudar a la regularidad del intestino, bajar el colesterol o el nivel de azúcar y ayudar a la pérdida de peso.

La cantidad de fibra que necesitas depende de tu edad y tu género:

Género	Menor de 50 años	Mayor de 50 años
Masculino	38 gramos	30 gramos
Femenino	25 gramos	21 gramos

Consejos para aumentar la fibra en la dieta:

- 
- Comienza tu día con un desayuno alto en fibra, como avena, cereal con más de 5 gramos de fibra por ración. Busca cereales que digan "whole grain", "bran" o "fibra" en la carátula.
 - Enfócate en el consumo de frutas, vegetales, granos completos (whole grain) y habichuelas.
 - Escoge bocadillos altos en fibra como las frutas frescas, nueces, palomitas de maíz, vegetales crudos y humus.
 - Habla con tu médico acerca de suplementos de fibra adecuados para ti.

ALIMENTOS ALTOS EN FIBRA

Alimento	Fibra
Avena	4.0g por taza; cocida
Pasta Integral	6.3g por taza; cocida
Hojuelas de Salvado (Bran)	7.0g por taza
Peras	5.5g por fruta; cruda
Aguacate	6.7g por fruta; cruda
Moras	7.6g por taza
Frambuesa	8.0g por taza
Coles de Bruselas	4.1g por taza
Brócoli	5.1g por taza; hervido
Gandules	8.8g por taza; cocidas
Alcachofas	10.3g por vegetal; cocidas
Habichuelas Lima	13.2g por taza
Habichuelas Negras	15.0g por taza
Lentejas	15.6g por taza
Guisantes	15.6g por taza