Fibra

Una dieta balanceada rica en fibra es importante para una vida saludable. La fibra se encuentra en las plantas y en muchos alimentos provenientes de ellas. La fibra nos ayuda a evitar el estreñimiento, nos hace sentir llenos y nos ayuda a bajar los niveles de colesterol y de azúcar, también ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer.

Fibra Insoluble

Hay dos tipos de fibra: la insoluble y la soluble. La fibra insoluble no es soluble en agua. La principal función de la fibra insoluble es mantener el tracto intestinal saludable reduciendo el tiempo de la comida en el intestino. Si la comida permanece mucho tiempo en el intestino se genera el estreñimiento. Los alimentos ricos en fibra insoluble son: el salvado de trigo, los alimentos de grano entero o integrales ("whole grains"), frutas y vegetales.

Fibra Soluble

La fibra soluble puede ayudar a remover el colesterol de la sangre. Al reducir el colesterol se reduce el riesgo de un ataque al corazón. Los alimentos ricos en fibra soluble son: frijoles, arvejas o chícharos, lentejas, avena, cebada, frutas, y vegetales como la zanahoria y la calabaza.

10 Maneras Para Consumir Fibra

1. Coma fresas o moras.
2. Coma más legumbres como frijoles.
3. Prefiera la lechuga romana o la espinaca en lugar de la lechuga crespa.
4. Disfrute de 100% alimentos de grano entero o productos de trigo.
5. Consuma en el desayuno productos altos en fibra.
6. Elija arroz moreno en lugar del blanco.
7. Coma la cáscara de las frutas y los vegetales, como la manzana y la papa.
8. Coma elote, incluyendo las palomitas.
9. Tenga en las meriendas fruta seca.
10. Coma la fruta o el vegetal entero en lugar de tomar jugos naturales.

Consigue Suficiente Fibra en Su Dieta

Consuma de 25-35 gramos de fibra cada día.
Consuma <u>cada</u> <u>día</u>:

- 2 ½ tazas de vegetales
- 2 tazas de frutas
- 3 onzas de alimentos de grano entero o integrales (whole grains)

Consejos Para Añadir Fibra a Su Dieta

1. Añada fibra <u>poco</u> a <u>poco</u>.
2. Tome líquidos. Por lo menos, tome 8 tazas de agua, jugo, o bebidas descafeinadas y no alcohólicas cada día.

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Ensalada de Frijoles con Queso

Hace 4 porciones

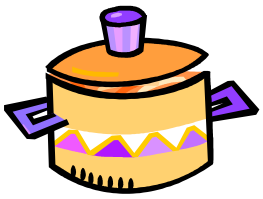
2 tazas de frijoles pintos, cocidos
½ taza de apio, picado
¼ de taza de pimiento verde, picado (opcional)
½ taza de salsa de mayonesa para ensaladas sin grasa o baja en grasa
½ taza de queso bajo en grasa, en cubos
2 cucharadas de cebolla, picada
2 huevos duros, cortado en dados

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente grande.
2. Enfríelo para algunas horas antes de servir.

Datos de Nutrición por Porción: 300 calorías, 13 g grasa, 5 g grasa saturada, 120 mg colesterol, 730 mg sodio, 29 g carbohidratos, 7 g fibra, 3 g azúcar, 13 g proteína, vitamina A 10%, vitamina C 15%, calcio 20%, hierro 15%

Arroz con Frijoles Negros

Hace 4 porciones



1¾ tazas de agua
1½ tazas de arroz moreno instantáneo, crudo
1 (15 onzas) lata de frijoles negros, enjugados y escurridos
2 cucharadas de sazón para tacos
1 (15 onzas) lata de tomates de estilo mejicano, escurridos

1. En una olla mediana, caliente 1 ¾ de tazas de agua hasta que hierva. Añada el arroz y mezcle bien. Reduzca el fuego. Tape y hierva a fuego lento por 10 minutos o hasta que todo el agua se seque.
2. En una segunda olla, combine los frijoles negros, los tomates, y la sazón para tacos. Caliente hasta que hierva. Tape y cocine a fuego mediano por 5 minutos.
3. Sierva la mezcla de frijoles encima del arroz.

Datos de Nutrición por Porción 220 calorías, 1.5 g grasa, 0 g grasa saturadas fat, 0 mg colesterol, 940 mg sodio, 46 g carbohidratos, 9 g fibra, 7 g azúcar, 9 g proteína, vitamina A 8%, vitamina C 15%, calcio 4%, hierro 10%

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.

Revised 7/2008