

Transcripción

Una buena meta a la hora de hacer la elección de alimentos saludables es comer más fibra. Usted puede obtener fibra de los alimentos frescos como las frutas, las bayas, las verduras y los frijoles. Y de las pastas de grano entero, el pan, la avena y el arroz, todos también son alimentos ricos en fibra. La fibra ayuda a reducir su colesterol, disminuyendo por lo tanto su riesgo de Diabetes y de enfermedades del corazón.

Hay dos tipos de fibra: soluble e insoluble. La fibra soluble se disuelve en agua y es lenta para digerir, ayudándole a usted a sentirse lleno. Su cuerpo no descompone la fibra insoluble, la que ayuda a usted a combatir el estreñimiento.

La mayoría de las personas no consumen la cantidad recomendada de fibra todos los días. En general, las mujeres deben consumir 25 gramos de fibra y los hombres 35 gramos de fibra total por día y si usted tiene 50 años o menos. Sin embargo, su objetivo puede ser diferente. Trabaje con un dietista registrado o su proveedor del cuidado de la salud para establecer su meta diaria de fibra y saber qué alimentos pueden ayudarle a alcanzarla.

La razón de que la mayoría de las personas no alcancen sus objetivos de fibra cada día es porque puede ser difícil alcanzarlo, si usted no está activamente pensando en ello. Sin embargo, los pequeños cambios tienen sentido.

Seleccione una versión de grano entero en lugar de productos de harina blanca, así obtendrá más fibra. Cambie sus espaguetis a pasta de grano entero. E intente con algo de arroz silvestre en lugar de blanco con su pollo a la parrilla.

Incluya alimentos ricos en fibra en cada una de sus comidas y en los aperitivos para avanzar en el largo camino de alcanzar su meta diaria de fibra.

Por ejemplo, tenga una cesta de frutas en la mesa de la cocina o en su escritorio en el trabajo. Consuma una manzana o una porción de palomitas de maíz. Al desayuno tome un banano. O agregue fruta a su avena para obtener una doble dosis de fibra.

Tome una porción de frijoles en la cena o conviértalos en una parte clave de su comida, incluyéndoles en una sopa o en una salsa picante. Los frijoles son una gran fuente de fibra y se pueden añadir a la mayoría de las comidas. Ellos lo llenan a usted y su sabor es estupendo.

Además, revise la etiqueta nutricional de los alimentos para asegurarse de que son altos en fibra y luego realice un seguimiento de lo que usted come, para ayudarle a usted a saber cuándo ha alcanzado su meta diaria de fibra.

Comer más fibra en su vida le brindará a usted una cantidad de beneficios para su salud.

"Me gusta el pan de doble fibra. La fibra es buena; le ayuda a usted a sentirse lleno cuando usted tiene más fibra en su dieta siempre es un beneficio."

Hable con un dietista registrado o su proveedor del cuidado de la salud, para hallar maneras adicionales de agregar fibra a sus comidas y así poder usted cumplir su objetivo.