

# Instrucciones de alta: Una dieta con alto contenido de fibra

Su proveedor de atención médica le ha indicado una dieta alta en fibra. La fibra es el tejido que da consistencia y estructura a las plantas. La mayoría de los cereales, frijoles, verduras y frutas contienen fibra. Las comidas ricas en fibra llenan más y tienen menos calorías y grasa. También reducen el riesgo de tener algunos problemas de salud.

Existen dos tipos de fibra:

- **Fibra insoluble.** Se encuentra en granos integrales, cereales, algunas frutas y verduras (como en la piel de la manzana, el choclo y los frijoles). La fibra insoluble se compone principalmente de paredes celulares vegetales. Y puede prevenir el estreñimiento y reducir ciertos tipos de cáncer.
- **Fibra soluble.** Este tipo de fibra se encuentra en la avena, los frijoles y algunas frutas y verduras (como las fresas y las arvejas). La fibra soluble se convierte en gel en el sistema digestivo, ralentizando el movimiento del tubo digestivo. Ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre y puede reducir el nivel de colesterol, lo que puede contribuir a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón. También puede ayudar a controlar el apetito.

## Cuidados en el hogar

El tamaño de la porción indica la cantidad de alimento o de líquido que hay en 1 porción.

Este número indica cuántos gramos (g) de fibra que hay en 1 porción.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

- Conozca cuánta fibra necesita consumir por día. La cantidad diaria recomendada de fibra es de 25 gramos para las mujeres y de 38 gramos para los hombres. Después de los 50 años, el consumo diario debe bajar a 21 gramos para las mujeres y a 30 gramos para los hombres.
- Comience añadiendo alimentos ricos en fibra a su dieta de forma lenta en el transcurso de una o dos semanas si no ha estado comiendo mucha fibra. Esto ayudará a su cuerpo a adaptarse. Y a prevenir problemas digestivos que puedan producirse si añade demasiada fibra a su dieta de golpe.
- Beba mucha cantidad de líquidos y aumente la fibra en su alimentación. Esto ayudará a prevenir el estreñimiento.

- Pregúntele al proveedor de atención médica sobre el suplemento de fibra. Siempre tome los suplementos de fibra con un vaso grande de agua.
- Haga un seguimiento de cuánta fibra come.
- Luego consuma alimentos variados y con alto contenido de fibra.
- Aprenda a leer y entender las etiquetas de los alimentos.
- Pregúntele al proveedor de atención médica cuánta agua debe beber.
- Escoja alimentos ricos en fibra
  - Pan y cereales integrales
    - 6 onzas al día aportan unos 18 gramos de fibra (1 onza equivale a 1 rebanada de pan, 1 taza de cereales secos o 1/2 taza de arroz cocido).
    - Incluya cereales con trigo y salvado de avena, bollos o tostadas de pan integral y tortillas de maíz en las comidas.
  - Frutas
    - 2 tazas al día aportan unos 8 gramos de fibra.
    - Las manzanas, naranjas, fresas, peras y bananas son buenas fuentes de fibra.
    - El jugo de fruta no contiene tanta fibra como la fruta con la que se hace.
  - Verduras
    - 2½ tazas al día aportan unos 11 gramos de fibra. Añada espárragos, zanahorias, brócoli, arvejas y maíz a las comidas.
  - Legumbres
    - 1/4 de taza al día (en lugar de carne de res) aporta unos 4 gramos de fibra. Pruebe con frijoles blancos, lentejas, garbanzos y porotos de soya.
  - Semillas
    - Un pequeño puñado de semillas le aporta unos 3 gramos de fibra. Pruebe con semillas de girasol.

## Seguimiento

Programe una cita de seguimiento según le indiquen. Pregúntele al proveedor de atención médica si acudir a un nutricionista certificado puede ayudarlo a planificar una dieta rica en fibra.