

Comer Más Fibra

Muchos no comemos suficiente fibra. Incluye más de estos nutrientes valiosos en tu plan alimenticio.

Come más frutas enteras y verduras.

La cáscara contiene la mayoría de la fibra.

Escoge granos enteros como pan de trigo, arroz integral y quinua. Las verduras también son buena fuente de fibra.

Agrega semillas y frijoles a platillos que ya comes.

¡Se creativo!

Espolvorea semillas en tu yogurt matutino incluye frijoles y arroz integral en el salteado... agrega verduras a cualquier platillo.

Haciendo estos pequeños cambios, pruebas distintos sabores y texturas mientras incluyes diario más fibra.