

Como Agregar Fibra a sus Comidas

La fibra es parte del alimento de la planta que el cuerpo no puede digerir. Comer más fibra puede ayudar a su hijo a prevenir de estreñimiento, diabetes, y enfermedades del corazón. Los alimentos que contienen bastante fibra lo llenaran, tienen bastantes vitaminas, minerales y ayuda a los niños a mantener un peso saludable.

La fibra debe de ser agregada muy gradualmente para darle al cuerpo tiempo a que se ajuste. Tomar muchos líquidos ayudan a que la fibra haga su trabajo.

¿Cuánta fibra es suficiente?

Usted puede saber cuanta fibra hay en los alimentos mirando “fibra dietética” línea de alimentos en las etiquetas. Una simple regla práctica: Los niños en las edades de 3-15 deben de apuntar por “edad más 5 gramos” de fibra. Por ejemplo, 8 años de edad deben de comer $8 + 5 = 13$ gramos de fibra al día. Adolescentes mayores deben de comer 20-35 gramos de fibra al día.



Aquí hay algunas maneras fáciles de agregar fibra:

- Sirva cereales altos en fibra en el desayuno, como hojuelas de salvado, avena, ó trigo en polvo
- Agregar algunas pasas o un banano al cereal del desayuno
- Servir toda la fruta en vez del jugo
- Agregar una ensalada al almuerzo ó a la comida
- Comer manzanas, peras, y papas con cascara
- Agregar frijoles (como habichuelas ó frijoles navy) a las ensaladas y sopas ó comer frijoles cocidos en un plato de acompañamiento
- Las hojuelas de maíz son una merienda con alta fibra
- Llene el plato de su almuerzo ó comida, 3/4 de alimentos de planta-base, así como frutas, vegetales, y granos integrales.

