


Consejos de Salud y Nutrición

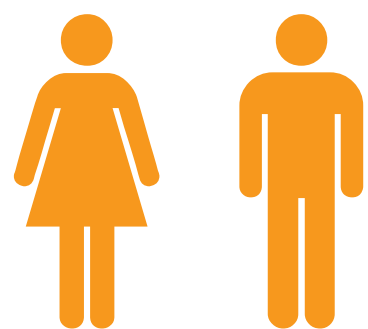
FIBRA FABULOSA

¿Esta comiendo lo suficiente?

	1 Taza de Frijoles Negros	16 gramos
	1 Taza de Chícharos	8 gramos
	1 Taza de Camote	5 gramos
	1 Manzana Mediana	5 gramos
	1 Taza de Avena, cualquier tipo	4 gramos
	1 Taza de Zanahorias	4 gramos

Verifique la información nutricional

Cantidad por porción	% Valor Diario
Carbohidratos Totales 15g	5%
Fibra 2g	11%
Azúcares 0g	
Proteínas 4g	5%



28 gramos para mujeres
35 gramos para hombres



19-31 gramos para los niños
según edad y sexo

Elija alimentos con menos de
2 gramos para fibra por porción

Consejos para elegir más fibra

- ✓ Pruebe vegetales crudos o nueces
- ✓ Elija fruta entera en lugar de jugo
- ✓ Coma frijoles varias veces por semana
- ✓ Elija granos integrales como arroz integral, pan integral y avena

¿Por qué es fibra buena para usted?

Le ayuda a sentirse lleno y absorbe nutrientes vitales

Ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre y reducir el colesterol

Le mantiene hacer de veintre con regularidad y previene el estreñimiento