

# FIBER UP!



**WHY IS FIBER IMPORTANT?** Fiber keeps the digestive system moving and clean. Eating more fiber can prevent constipation, diabetes, heart disease, and colon cancer.

**WHAT IS FIBER?** Fiber is the part of plant foods that the body cannot digest. Foods that contain fiber are filling and have lots of vitamins and minerals that help maintain a healthy weight.

## EASY WAYS TO EAT MORE FIBER:

- ★ Have high-fiber cereal for breakfast, like bran flakes, oatmeal or shredded wheat
- ★ Add raisins, berries, or a banana to breakfast cereal
- ★ Eat whole fruits instead of drinking juice
- ★ Add a salad to your lunch or dinner
- ★ Eat apples, pears, and potatoes with the peels
- ★ Add beans (like black or garbanzo beans) to salads and soups or eat baked beans as a side dish
- ★ Have popcorn as a great fiber snack
- ★ Fill ¾ of your lunch or dinner plate with plant based foods, such as fruits, vegetables, and whole grains



**HOW MUCH FIBER IS ENOUGH?** Teens should have 25-35 grams of fiber a day. You can find out how much fiber is in a food by looking for the "dietary fiber" line on the food label.

**HOW TO ADD FIBER TO YOUR DIET?** If you add lots of fiber too fast, you are likely to get abdominal discomfort, bloating, or gas. So, add fiber slowly and drink plenty of fluids, to help fiber do its work.

## FOODS HIGH IN FIBER:

**VEGETABLES:** broccoli, carrots, cauliflower, zucchini, potatoes with skin, etc.

**FRUITS:** dried fruit (apricots, dates, prunes, raisins), apples, banana, berries, mango, orange, pears, etc.

**NUTS:** almonds, peanuts, etc.

**WHOLE GRAINS:** brown rice, whole grain cereal, granola, whole wheat pasta, quinoa, barley

**BEANS:** black, garbanzo, chickpeas, kidney, lentils, soy, lima, pinto, etc.

**EMPOWER YOURSELF WITH HEALTHY EATING**



# ¡COME MUCHA FIBRA!

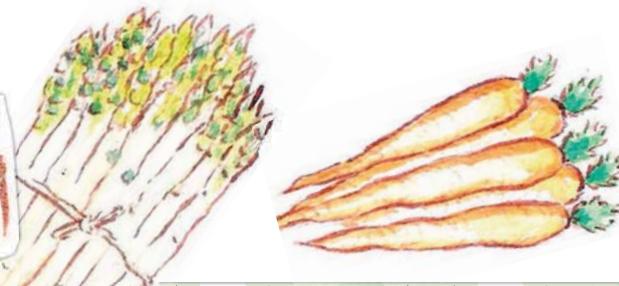


**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA FIBRA?** La fibra mantiene al sistema digestivo en movimiento y limpio. Comer más fibra puede prevenir el estreñimiento, la diabetes, enfermedades del corazón y cáncer de colon.

**¿CÓMO PUEDES AGREGAR FIBRA A TU DIETA?** Si agregas demasiada fibra demasiado rápido, es muy probable que sientas malestar abdominal, hinchazón estomacal o gas. Así que agrega fibra despacio y toma líquidos en abundancia para ayudarle a la fibra a hacer su trabajo.

## MANERAS SIMPLES DE COMER MÁS FIBRA:

- ★ Come cereales altos en fibra para el desayuno, como hojuelas de salvado, avena o trigo molido
- ★ Agrega pasas de uva, fresas o un plátano al cereal
- ★ Come frutas enteras en vez de jugo
- ★ Agrega una ensalada a tu almuerzo o cena
- ★ Come manzanas, peras y papas con la cáscara
- ★ Agrega frijoles (como frijoles negros o garbanzos) a las ensaladas y sopas o usa frijoles cocidos para acompañar a tu comida
- ★ Come palomitas de maíz como un snack alto en fibra
- ★ Llena  $\frac{3}{4}$  de tu plato de almuerzo o cena con alimentos de base vegetal, como frutas, verduras y cereales integrales



**¿QUÉ ES LA FIBRA?** La fibra es la parte de los alimentos de origen vegetal que el cuerpo no puede digerir. Alimentos que contienen fibra son llenadores y tienen muchas vitaminas y minerales que ayudan a mantener un peso saludable.

**¿CUANTA FIBRA ES SUFICIENTE?** Los adolescentes deben de comer 25-35 gramos de fibra por día. Puedes aprender cuanta fibra tiene cada alimento leyendo la línea que dice "fibra dietética" en la etiqueta del alimento.

## ALIMENTOS RICOS EN FIBRA:

**VERDURAS:** brócoli, zanahorias, coliflor, calabacín, papas con la cáscara, etc.

**FRUTAS:** frutas secas (chabacanos, dátiles, ciruelas, pasas), manzanas, plátanos, fresas, mangos, naranjas, peras, etc.

**NUECES:** almendras, maní, etc.

**CEREALES INTEGRALES:** arroz integral, cereales secos integrales, granola, pasta de trigo integral, quínoa, cebada.

**FRIJOLES:** negros, rojos, blancos, pintos, garbanzos, lentejas, soyas, habas, etc.

**TEN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

