

SUGERENCIAS PARA AUMENTAR LA FIBRA EN SU ALIMENTACION

- ☞ Consuma frutas y vegetales enteros en lugar de jugos.
- ☞ Prefiera panes y cereales integrales.
- ☞ Consuma la cáscara de frutas y vegetales tales como: manzana, tomate, zanahoria y el bagazo de la naranja.
- ☞ Incluya con mayor frecuencia maíz y menestras.
- ☞ Tome de 6 a 8 vasos de agua diariamente.

RECUERDE
QUE:

LA FIBRA ES NECESARIA
PARA SU SALUD



PARA MAYOR ORIENTACION
CONSULTE A SU
NUTRICIONISTA

MINISTERIO DE SALUD
CAJA DE SEGURO SOCIAL
ASOCIACION PANAMEÑA DE
NUTRICIONISTAS - DIETISTAS
INCAP / OPS
PANAMA, 1993

¿QUE ES LA
FIBRA
ALIMENTARIA?



Publicación INCAP MDE/052

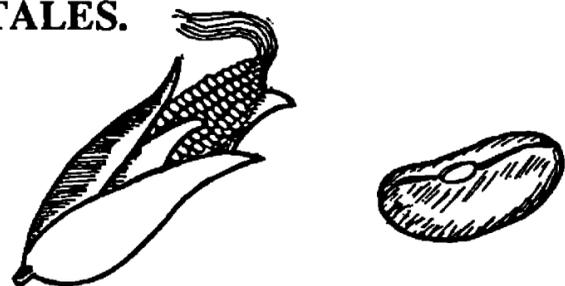
LA FIBRA

ES LA PARTE DE LOS ALIMENTOS VEGETALES QUE COMEMOS Y QUE EL ORGANISMO NO DIGIERE.

EXISTEN DOS TIPOS DE FIBRA:

1. FIBRA INSOLUBLE EN AGUA: ESTA FIBRA, AL LLEGAR AL INTESTINO ABSORBE AGUA, AUMENTA EL VOLUMEN DE LAS HECES Y AYUDA A LA EVACUACION. SE ENCUENTRA PRINCIPALMENTE EN ALIMENTOS COMO PAN Y CEREALES INTEGRALES, SALAVADO DE TRIGO, MAIZ Y ZANAHORIAS.

2. FIBRA SOLUBLE EN AGUA: ESTUDIOS RECIENTES REPORTAN QUE ESTA FIBRA CONTRIBUYE A DISMINUIR EL COLESTEROL EN LA SANGRE Y CONTROLA LOS NIVELES DE AZUCAR EN EL CUERPO. SE ENCUENTRA EN FRIJOLES Y MENESTRAS, AVENA, FRUTAS Y VEGETALES.



ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

ALIMENTOS	PORCION	FIBRA (gramos)
Frijol	* 1/3 tz.	7
Porotos	1/3 tz.	6
Lentejas	1/3 tz.	2
Papas	1 u	3
Maíz (mazorca)	1 u	6
Bollo	1 u	5
Tortilla comercial	1 u	4
Cereal All Bran	1/2 tz.	13
Raisin Bran	1/2 tz.	3
Avena cruda	3 cdas.	2
Pan integral	1 rebanada	2
Guineo	1 u mediana	3
Manzana	1 u mediana	2
Mango	1 u mediana	3
Naranja	1 u mediana	2
Brocoli	1/2 tz.	3
Repollo	1/2 tz.	2
Zanahoria	1/2 tz.	2
Habichuela	1/2 tz.	2
Espinaca cocida	1/2 tz.	6
Tomate ensalada	1 u mediana	2

* 1/3 tz. equivale a un cucharón

DEBEMOS CONSUMIR DE 25 A 30 gramos DE FIBRA DIARIAMENTE

PARA CONSEGUIRLO INCLUYA EN SU DIETA DIARIA ALIMENTOS ALTOS EN FIBRA COMO EN EL SIGUIENTE EJEMPLO.

ALIMENTO	FIBRA (gramos)
2 rebanadas de pan integral 	4
1 tz. de avena 	4
2 frutas 	5
1 cucharada de frijol 	7
1/2 tz de espinaca 	6
	<hr/> 26 gr.