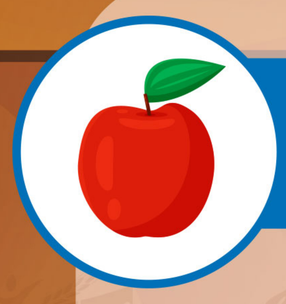
ALCANZA TU REQUERIMIENTO DE FIBRA EN 5 PASOS

Instituto de Nutrición y Salud Kellogg's

Para tener una adecuada **salud digestiva**, se recomienda consumir 30 gramos de fibra al día, de este modo, puedes lograrlo:



1. Elige alguna de estas frutas para tu desayuno:

¾ de taza de **moras,** 8 g de fibra
1 taza de **frambuesa,** 8 g de fibra
3 piezas de **guayaba,** 7 g de fibra
1 pieza de **pera,** 5 g de fibra
1 **manzana,** 4.4 g de fibra

2. Acompaña tus comidas con 1 taza de leguminosas:

Frijoles, 15 gramos de fibra
Lentejas, 15 gramos de fibra
Garbanzos, 13 gramos de fibra

3. En la comida, llena la mitad de tu plato con verduras color verde:

1 taza de **acelga cocida** 4.2 g de fibra
1 taza de **nopal cocido** 3 g de fibra
3 tazas de **lechuga** 2. 8 g de fibra
½ taza de **brócoli cocido** 2. 7 g de fibra
½ taza de **espinaca cocida** 2. 6 g de fibra
1 ½ tazas de **apio** 2.5 g de fibra

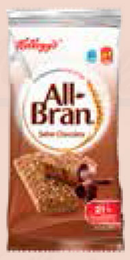
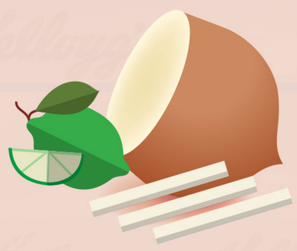
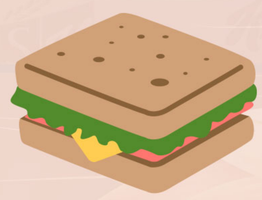
4. Elige alguno de estos snacks para media tarde:

½ taza de **jícama picada** 2.9 g de fibra
1 barra de **All-Bran®** 7 g de fibra
1 taza de **fresa entera** 4 g de fibra

5.Prefiere versiones integrales de:

Pan **Pasta** **Arroz**

APLÍCALO:

DESAYUNO	SNACK	COMIDA	SNACK	CENA
2/3 de taza de cereal con 1 taza yogurt natural y ¾ **de taza de moras**	**1 barra All-Bran® Chocolate** 	Pollo asado 1 taza de **Frijoles cocidos,** tortillas de maíz y ½ taza de brócoli cocido	**Jícama picada con limón y sal** 	Sándwich **integral** de jamón con lechuga 

Contenido de fibra en este menú: 36.9 gramos

Referencia:
Harvard School of Public Health (2014) Fiber Disponible en: http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/fiber/
Pérez Lizaur, A. Palacios González, B. Castro Becerra, L. Flores Galicia I. (2014) Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4a edición. Editorial: Cuadernos de Nutrición. Fomento de Nutrición y Salud.