

# Factores que promueven un peso saludable:

## Alimentos ricos en fibra

La fibra es un tipo de carbohidrato que se puede encontrar en alimentos como frutas, verduras, cereales integrales, frijoles y legumbres. A diferencia de otros carbohidratos, el cuerpo no descompone fácilmente la fibra durante la digestión.

Las dietas ricas en fibra promueven un peso saludable, al promover una pronta sensación de saciedad que se mantiene durante un período de tiempo más largo después de comer, promueven evacuaciones intestinales regulares y se han asociado con un riesgo reducido de enfermedad cardíaca y diabetes tipo II.

### Hay dos tipos de fibra: Soluble e Insoluble

#### Fibra Soluble

La fibra soluble atrae el agua y se disuelve en una sustancia similar a un gel en el tracto digestivo.

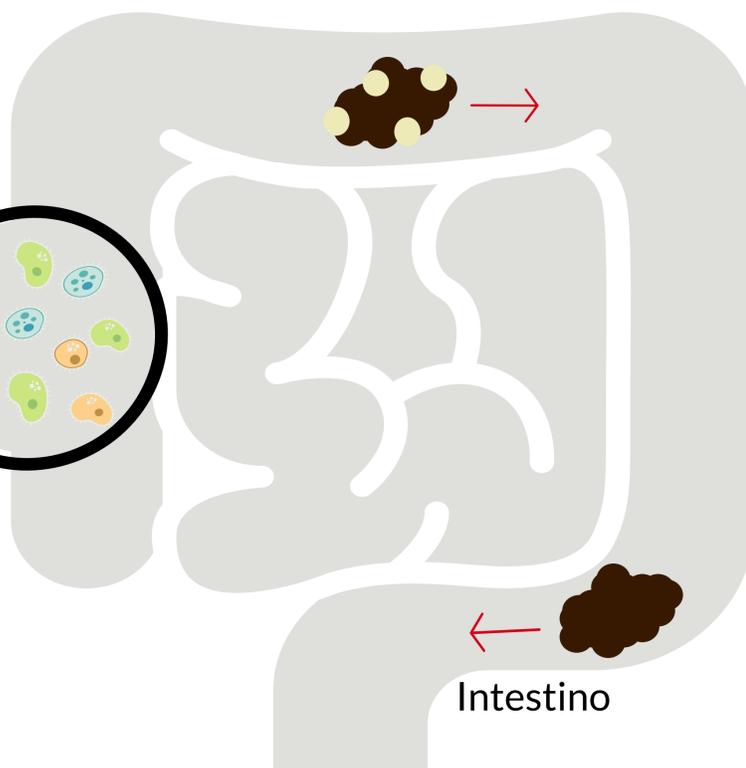
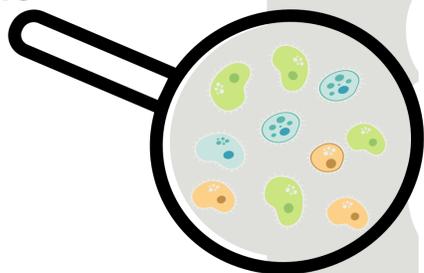


#### Fibra Insoluble

La fibra insoluble permanece casi intacta en todo el tracto digestivo.

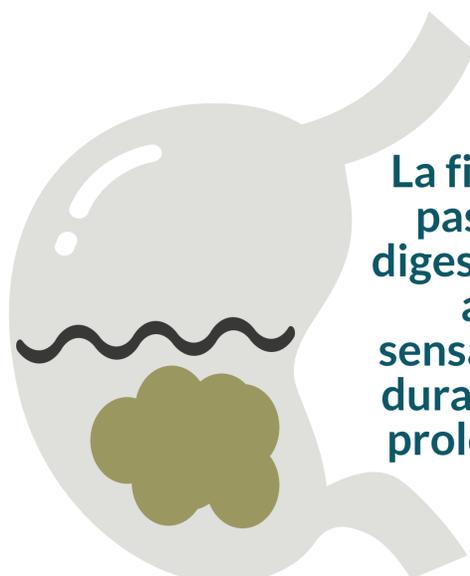
La consistencia gelatinosa de la fibra soluble se une al exceso de grasa, bloqueando su absorción en el intestino

La fibra soluble actúa como alimento para las bacterias beneficiosas del intestino



La fibra insoluble ayuda a aumentar el volumen de las heces para que los desechos y las toxinas se puedan eliminar de manera efectiva del cuerpo

La fibra tarda más en pasar por el tracto digestivo, lo que ayuda a promover la sensación de saciedad durante períodos más prolongados después de comer



Stomach

Los alimentos ricos en fibra tienden a ser naturalmente más ricos en vitaminas esenciales, minerales y antioxidantes



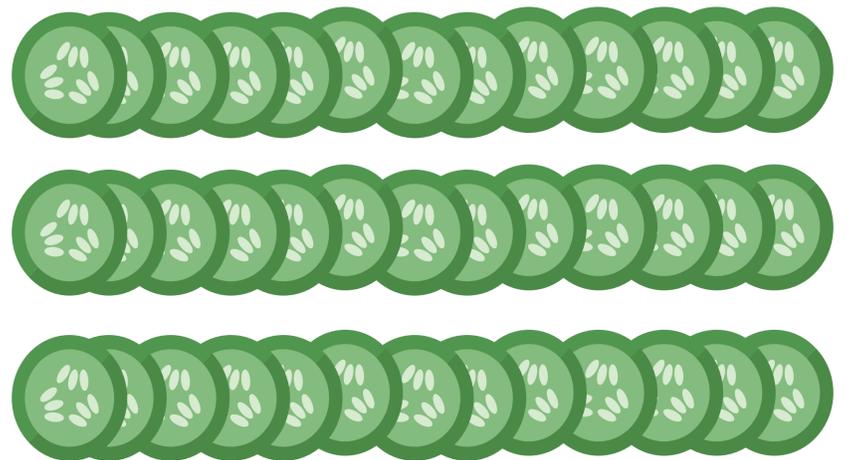
# Beneficios de aumentar la ingesta de fibra durante y después del tratamiento

Los alimentos ricos en fibra como frutas y verduras son ricos en nutrientes. Esto quiere decir que aportan una gran cantidad de vitaminas y minerales por ración. Además de ser densos en nutrientes, muchos alimentos ricos en fibra, específicamente las verduras, no proporcionan una cantidad significativa de calorías por porción. Debido a esto, aumentar el consumo de alimentos con alto contenido de fibra, como las verduras, puede ayudar a aumentar el volumen de comidas y refrigerios sin contribuir a una ingesta excesiva de calorías.

Dado que la fibra tarda más en pasar por el tracto digestivo, también ayuda a promover una sensación prolongada de saciedad después de comer. La fibra también ayuda a disminuir la velocidad a la que aumenta el azúcar en la sangre después de comer, lo que ayuda a promover niveles de energía sostenidos.



100 calorías de chips/papitas



100 calorías de peino en rebanadas



## Ingesta Diaria Recomendada de fibra

Edad	Fibra (gramos por día)	
4-8	25	
9-13	Niños: 31	Niñas: 26
14-18	Niños: 38	Niñas: 26
19+	Niños: 38	Niñas: 25

# Donde encontrar Fibra

Source: USDA nutrient database



Los alimentos ricos en fibra a menudo se componen de una mezcla de fibra soluble e insoluble.



## Verduras

	Tamaño de la porción	Gramos de Fibra	Fibra Soluble	Fibra Insoluble
Espinacas cocidas	1 taza	7	2.2	4.8
Coles de Bruselas cocidas	1 taza	6.4	3.4	3
Repollo rojo, cocido	2 tazas	6	0.3	5.7
Calabaza bellota, al horno	1 taza	6	0.7	5.3
Calabaza moscada, horneada	1 taza	5.7	2.3	3.4
Chirivías	1 taza	5.4	2.7	2.7
Col rizada, cocida	1 taza	5.3	2.4	2.9
Okra	1 taza	5.2	1.3	3.9
Brócoli cocinado	1 taza	5	2.5	2.5
Hojas de nabo cocidas	1 taza	5	1.6	3.4
Coliflor	1 taza	4.9	2	2.9
Salsa de tomate, puré	1 taza	4.8	2.3	2.5
Papa blanca, horneada con piel	1 mediana	4.8	2	2.8
Camote con piel	1 mediana	4.8	1.8	3
Zanahorias cocidas	1 taza	4.7	2.6	2.1
Corazones de alcachofa, lata	4 pequeña	4.5	3.3	1.2
Guisantes verdes	½ taza	4.4	1.3	3.1
Remolachas cocidas	1 taza	4	1.8	2.2
Judías verdes cocidas	1 taza	4	1.6	2.4
Hongos	1 taza	3.4	0.4	3
Pimientos, dulces, crudos	1 taza	3.1	1.3	1.8
Zanahorias crudas	1 taza	3.1	1.5	1.6
Repollo cocido	1 taza	2.9	1.2	1.7
Berenjena, cocida	1 taza	2.5	0.8	1.7



## Fruta

	Tamaño de la porción	Gramos de Fibra	Fibra Soluble	Fibra Insoluble
Higos, secos	3 medianos	10.5	4.9	5.6
Frambuesas	1 taza	8	2.1	5.9
Moras	1 taza	7.6	1.9	5.7
Pera con piel	1 mediana	5.1	1.9	3.2
Mandarina	2 mediana	5	4.4	0.6
Arándanos	1 taza	5	1.7	3.3
Naranja	1 grande	4	2.5	1.5
Albaricoque, pieza	5	4	2.1	1.9
Manzana roja con piel	1 mediana	4	1.4	2.6
Mangos	1 mediano	3.7	2.2	1.5
Moras	1 taza	3.5	0.7	2.8
Fresas	1 taza	3.4	1.3	2.1
Plátanos	1 pieza	3.1	0.8	2.3
Ciruelas pasas	5 pequeñas	3	1.8	1.2



## Granos Enteros

	Tamaño de la porción	Gramos de Fibra	Fibra Soluble	Fibra Insoluble
Cereal All-Bran	½ taza	8.8	1.4	7.4
Cereal Raisin Bran	1 taza	6.8	1.2	4.6
Alforfón (trigo negro)	½ taza	7	2.1	4.9
Cebada perlada, cocida	1 taza	6	1.6	4.4
Quinoa	1 taza	5	2.9	2.1
Bulgur o trigo partido cocido	½ taza	4.1	0.7	3.4
Pan de grano entero	2 rebanadas	4	0.8	3.2
Avena simple, cocida	1 taza	4	2.1	1.9
Pan de centeno	2 rebanadas	3	1.6	1.4
Salvado de avena, cocido	½ taza	2.7	1.5	1.2



## Frijoles y Legumbres

	Tamaño de la porción	Gramos de Fibra	Fibra Soluble	Fibra Insoluble
Frijoles blancos, cocidos	½ taza	9.6	3.2	6.4
Arvejas verdes, cocidas	½ taza	8	2.5	5.5
Lentejas, cocidas	½ taza	7.8	0.9	6.9
Frijoles pintos, cocidos	½ taza	7.7	1.8	5.9
Frijoles negros, cocidos	½ taza	7.5	3	4.5
Judías, cocidos	½ taza	6.9	2	4.9
Frijoles de Lima (mantequilla)	½ taza	6.6	1.7	4.9
Garbanzos, cocidos	½ taza	6.3	1.9	4.4
Habas de soya	½ taza	5.2	2.3	2.9
Frijoles horneados, enlatados	½ taza	5.2	2.6	2.6



## Nueces & Semillas

	Tamaño de la porción	Gramos de Fibra	Fibra Soluble	Fibra Insoluble
Granos de semillas de girasol	½ taza	6	2.4	3.6
Cacahuates tostados en seco	¼ taza	4.6	1.5	3.1
Almendras, fileteadas	¼ taza	3.5	0.6	2.9

Fooddata Central Database. FoodData Central. (n.d.). Retrieved January 19, 2022, from <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html/?component=1084>

Team, C. H. (2020, December 30). *How much fiber do children need?* Cleveland Clinic. Retrieved January 19, 2022, from <https://health.clevelandclinic.org/figuring-dietary-fiber-child-need/#:~:text=Children%201%20to%203%20years,26%20grams%20of%20fiber%2Fday>.