

Spotlight on: Fiber!

Fiber comes from plants. It is the part of the plant that your body can't digest and absorb. Plant foods – **vegetables, fruits, whole grains, beans, nuts and seeds** – are rich in dietary fiber.

Fiber may help:

- Keep your digestive system healthy
- Reduce the risk for obesity, type 2 diabetes, heart disease, and some types of cancer
- Lower blood cholesterol levels
- Lower blood pressure
- Control blood sugar levels
- Weight management



Eat foods that are good sources of fiber:

Whole-grains – Look for “Whole grain”, “whole wheat” and “bran” on ingredient labels. Includes brown rice, oatmeal, whole wheat breads, cereals, crackers, pasta, and popcorn.

Beans, peas, and lentils – Good source of fiber – as well as protein, vitamins, and minerals.

Vegetables – Green leafy vegetables, winter squash, broccoli, cabbage, kale, potatoes, carrots

Fruit – Bananas, apples with skin, pears with skin, oranges, prunes, berries.

Nuts and seeds – almonds, chia seeds, flax seeds, walnuts

Easy ways to increase fiber in your diet:

- ✓ Increase fiber gradually over several weeks so your body can adjust.
- ✓ Drink more water
- ✓ Choose whole grain breads and cereals
- ✓ Choose brown or wild rice instead of white rice or white potatoes
- ✓ Eat fruits and vegetables with peels or skins on
- ✓ Add fruit or nuts to your morning oatmeal, cereal, or yogurt
- ✓ Try a crunch of vegetables instead of chips with your favorite dip
- ✓ Top a baked potato with beans and salsa or broccoli and low-fat cheese
- ✓ Top your pizza with lots of veggies – spinach, peppers, broccoli, tomatoes, mushrooms, and zucchini
- ✓ Add beans to your salads, soups, or casseroles
- ✓ Choose fresh fruits or vegetables instead of juices
- ✓ Check the food label to see how much fiber is in the product. **A good source of fiber has at least 4g of dietary fiber.**

¡Destacar: La fibra!

La fibra proviene de las plantas. Es la parte de la planta que su cuerpo no puede digerir y absorber. Los alimentos vegetales (**verduras, frutas, granos enteros, frijoles, nueces y semillas**) son ricos en fibra dietética.

La fibra puede ayudar:

- Mantenga su sistema digestivo saludable
- Reducir el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer
- Bajar los niveles de colesterol en la sangre
- Controlar el azúcar en la sangre
- Presión sanguínea baja
- Control de peso



Coma alimentos que sean buenas fuentes de fibra:

Granos integrales- busque "Granos integrales", "trigo integral" y "salvado" en las etiquetas de los ingredientes. Incluye arroz integral, harina de avena, pan integral, cereales, galletas y pasta y palomitas de maíz.

Frijoles, guisantes y lentejas- una buena fuente de fibra, así como proteínas, vitaminas y minerales.

Verduras - Verduras de hoja verde, calabaza de invierno, brócoli, col, col rizada, papas, zanahorias

Frutas - Bananas, manzanas con piel, peras con piel, naranjas, ciruelas, bayas.

Frutos secos y semillas- almendras, semillas de chía, semillas de lino, nueces.

Maneras fáciles de aumentar la fibra en tu dieta:

- ✓ Aumente la fibra gradualmente durante varias semanas para que su cuerpo pueda adaptarse.
- ✓ Bebe más agua
- ✓ Elija panes y cereales integrales.
- ✓ Elija arroz integral o salvaje en lugar de arroz o patatas blancos.
- ✓ Coma frutas y verduras con piel.
- ✓ Agregue frutas o nueces a su avena, cereal o yogur de la mañana.
- ✓ Pruebe un crujiente de verduras en lugar de patatas fritas con su salsa favorita
- ✓ Cubra una papa al horno con frijoles y salsa o brócoli y queso bajo en grasa
- ✓ Cubra su pizza con muchas verduras: espinacas, pimientos, brócoli, tomates, champiñones y calabacín
- ✓ Agregue frijoles a sus ensaladas, sopas y guisos
- ✓ Elija frutas o verduras frescas en lugar de jugos.
- ✓ Consulte la etiqueta del alimento para ver cuánta fibra contiene el producto.

Una buena fuente de fibra tiene al menos 4 g de fibra dietética.