

BUSCA LA


Fibra

La mayoría de las autoridades de la salud en todo el mundo están de acuerdo con que las personas deben obtener cada día un total de entre 20 y 38 gramos de fibra.¹⁻³ Puede parecer mucho, pero para poder obtener la fibra suficiente es necesario tomar decisiones inteligentes durante todo el día.

¡Toda esa fibra cuenta!⁴

DESAYUNO

Comience aquí

 **3,6 g**
½ TAZA (34g) DE CEREAL DE TRIGO

3,1 g
1 BANANA

0 g
1 TAZA (227ml) DE LECHE BAJA EN GRASA

2,1 g
½ TAZA (78g) DE ARÁNDANOS HELADOS


Al incluir **más fibra** en su dieta, es importante que tome agua suficiente para mantener la regularidad de su digestión.

REFRIGERIO

 **4,4 g**
1 MANZANA

2,6 g
1 OZ (28 G) DE NUECES SURTIDAS

REFRIGERIO

 **2,4 g**
2 TAZAS (16g) DE PALOMITAS DE MAÍZ

 **0 g**
1 TAZA (227ml) DE LECHE BAJA EN GRASA

0,9 g
1 CIRUELA


La fibra puede ayudarle a alcanzar un peso saludable haciendo que se sienta lleno durante más tiempo.

 **2,5 g**
8 ZANAHORIAS MINI

 **1,9 g**
1 REBANADA DE PAN INTEGRAL CON MANTEQUILLA

ALMUERZO

 **3,9 g**
¼ DE TAZA DE LENTEJAS COCIDAS

 **0 g**
5 OZ (142g) DE SALMÓN


CENA

 **5,1 g**
1 TAZA (184g) DE BRÓCOLI CONGELADO COCIDO

Las fibras insolubles están presentes principalmente en los granos integrales y en las verduras y pueden ayudar a asegurar una digestión saludable aportando volumen a las heces.

3,2 g
1 TAZA (210g) DE PURÉ DE PAPAS

2,2 g
1 DURAZNO

 **0 g**
1 TAZA (227ml) DE LECHE BAJA EN GRASA

¡Usted ganó!

38 g
TOTAL DIARIO

BUSCA LA

Fibra

La mayoría de las autoridades de la salud están en todo el mundo de acuerdo con que las personas deben obtener cada día un total de entre 20 y 38 gramos de fibra.¹⁻³ Puede parecer mucho, pero para poder obtener la fibra suficiente es necesario tomar decisiones inteligentes durante todo el día.

¡Toda esa fibra cuenta!⁴

Comience aquí

DESAYUNO

 **3,6 g**
½ TAZA (34g) DE CEREAL DE TRIGO

3,1 g
1 BANANA

0 g
1 TAZA (227ml) DE LECHE BAJA EN GRASA

2,1 g
½ TAZA (78g) DE ARÁNDANOS HELADOS


Al incluir **más fibra** en su dieta, es importante que tome agua suficiente para mantener la regularidad de su digestión.

REFRIGERIO

 **4,4 g**
1 MANZANA

2,6 g
1 OZ (28 G) DE NUECES SURTIDAS

REFRIGERIO

 **2,4 g**
2 TAZAS (16g) DE PALOMITAS DE MAÍZ

 **0 g**
1 TAZA (227ml) DE LECHE BAJA EN GRASA

0,9 g
1 CIRUELA

La fibra puede ayudarle a alcanzar un peso saludable haciendo que se sienta lleno durante más tiempo.

 **2,5 g**
8 ZANAHORIAS MINI

 **1,9 g**
1 REBANADA DE PAN INTEGRAL CON MANTEQUILLA

ALMUERZO

 **3,9 g**
¼ DE TAZA DE LENTEJAS COCIDAS

 **0 g**
5 OZ (142g) DE SALMÓN


CENA

 **5,1 g**
1 TAZA (184g) DE BRÓCOLI CONGELADO COCIDO

Las fibras insolubles están presentes principalmente en los granos integrales y en las verduras y pueden ayudar a asegurar una digestión saludable aportando volumen a las heces.

3,2 g
1 TAZA (210g) DE PURÉ DE PAPAS

2,2 g
1 DURAZNO

 **0 g**
1 TAZA (227ml) DE LECHE BAJA EN GRASA

¡Usted ganó!

38 g
TOTAL DIARIO