



What is it and why do I need it?

Fiber is the part of the plant foods that the body cant digest or absorb. Its found in whole grains, fruits, vegetables, beans and legumes.



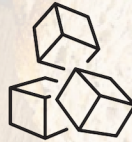
Helps Digest: it adds bulk to our stool, helping your intestine pass things along while preventing constipation.



Keeps healthy weight: By not being soluble, it keeps us fuller longer, preventing overeating and snacking.



Lower Cholesterol: Soluble fiber can help lower "bad" cholesterol, acting as a broom through your blood.



Controls Sugar levels: It slows down the digestion of food and keeps the sugar from rising too quickly,

There are types



SOLUBLE

Dissolves in water and forms a gel-like paste, slowing down digestion and helps binding to cholesterol.

You can find it in:

Oatmeal	Oranges
Peas	Carrots
Beans	Barley
Apples	



INSOLUBLE

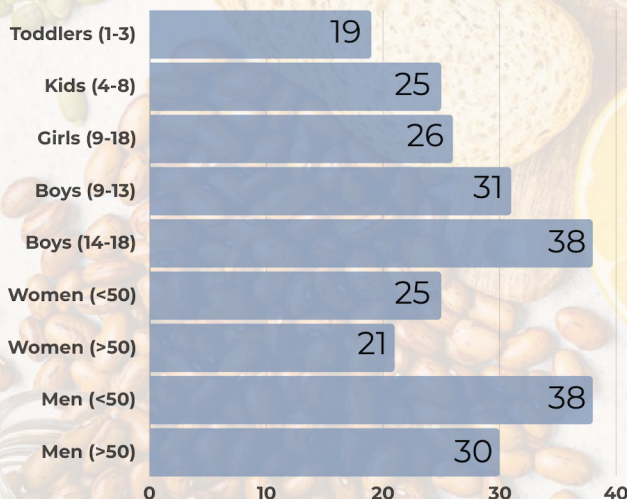
Does not dissolve in water, increasing movement of food through your intestines.

You can find it in:

Whole wheat	Nuts
Wheat bran	Beans
Vegetables	

How much do I need?

95% of Americans don't consume enough fiber. The average target is 30grams a day, varying with age.



Reservados todos los derechos. Thriving Juntos es una marca registrada. Prohibido el uso no autorizado.



FIBRA: ¿Qué, por qué, cuánto?



¿Qué es y por qué lo necesito?

La fibra es la parte de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir ni absorber. Se encuentra en cereales integrales, frutas, verduras, frijoles y legumbres.



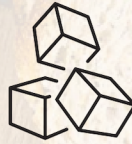
Ayuda a digerir: agrega volumen a nuestras heces, ayudando a que el intestino pase cosas y previniendo el estreñimiento.



Mantiene un peso saludable: Al no ser soluble, nos mantiene saciados por más tiempo, evitando comer en exceso y picar.



Reducir el colesterol: la fibra soluble puede ayudar a reducir el colesterol "malo", actuando como una escoba a través de la sangre.



Controla los niveles de azúcar: Ralentiza la digestión de los alimentos y evita que el azúcar suba demasiado rápido.

Hay tipos



SOLUBLE

Se disuelve en agua y forma una pasta similar a un gel, haciendo la digestión más despacio y ayuda a unirse al colesterol.

Puedes encontrarlo en:

Avena	Naranjas
Guisantes	Zanahorias
Frijoles	Cebada
Manzanas	



INSOLUBLE

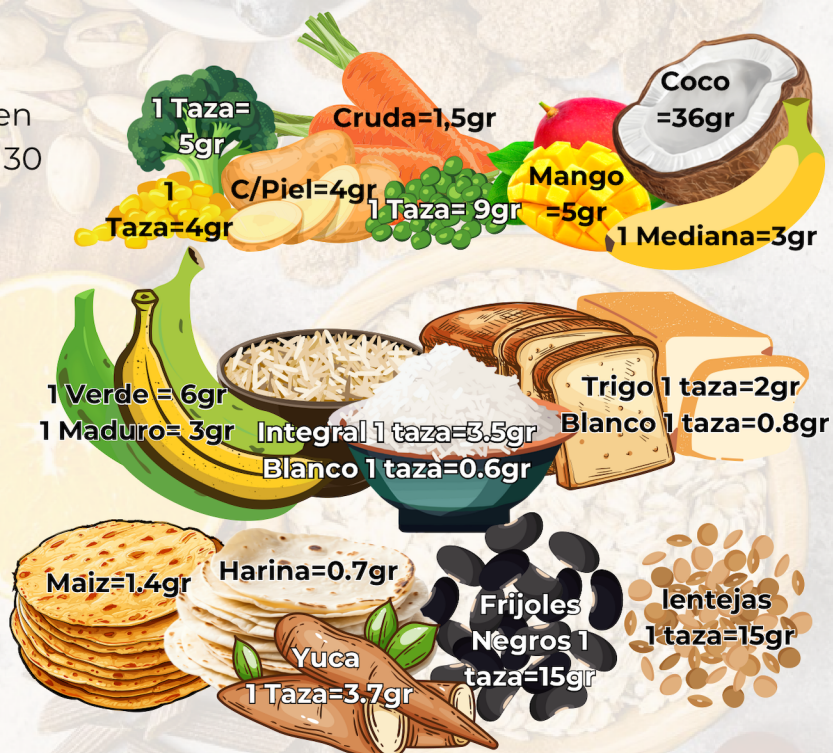
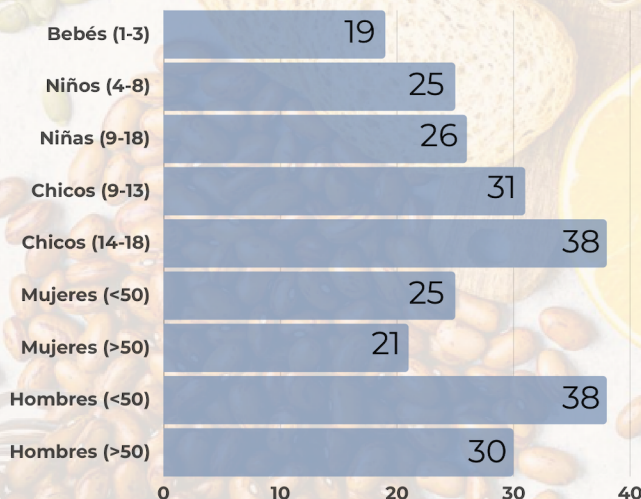
No se disuelve en agua, y aumenta el movimiento de los alimentos a través de los intestinos.

Puedes encontrarlo en:

Trigo integral	Frijoles
Salvado de trigo	Nueces
Verduras	

¿Cuánto necesito?

El 95% de los estadounidenses no consumen suficiente fibra. El objetivo promedio es de 30 gramos al día, y varía con la edad.



Reservados todos los derechos. Thriving Juntos es una marca registrada. Prohibido el uso no autorizado.



@alexamoranmd