Comidas Altas en Fibra

La fibra es una parte importante de una alimentación saludable. Comer más fibra puede ayudar con el control de peso, los azúcares en la sangre, las enfermedades cardíacas, el estreñimiento y la presión arterial. El objetivo es obtener 25 gramos de fibra para las mujeres y 38 gramos de fibra para los hombres por día.

Food	Size	Grams of fiber
Cereal de salvado	1 taza	23 g
Frijoles blancos (navy)	1 taza	19.2 g
Frijoles blancos	1 taza	18.6
Edamame	1 taza	18 g
Avena	1 taza	16.5 g
Teff - seco	1 taza	16 g
Freekeh –seco	1 taza	16 g
Lentiejas	1 taza	12.5 g
Garbanzos	1 taza	12.5 g
Frijoles(kidney)	1 taza	11.3 g
Semillas de Chia	1 oz	10.6 g
Alcachofa	1 entera	10.3 g
Aguacate	1 taza	10 g
Frambuesas	1 taza	8 g
Jicama	1 taza	8 g
Coles	1 taza	7.6 g
Peras	Mediana	5.5 g
Patatas dulces	Mediana	3.8 g
Almendras	1 oz	3.4 g
Chayote	1 taza	2.2 g

Fibra Insoluble 1: Este tipo de fibra no se disuelve en el agua. Ayuda a mover la comida a traves del Sistema digestivo y aumenta el volume de las heces. Se encuentra en granos enteros, nueces, frijoles, frutas, semillas comestibles y verduras.

Fibra soluble1: Este tipo de fibra es suave, pegajosa y absorbe el agua. Puede ayudar con el ablandamiento de las heces y se une a sustancias como el colesterol y el azúcar, que pueden demorar su absorción en el torrente sanguíneo. Se encuentra en frijoles, guisantes, avena, manzanas, cítricos, zanahorias, cebada y psyllium.

1. How to add more fiber to your diet. (2018, November 16). Retrieved December 29, 2020, from https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983