

LA HORA DE NIÑOS SALUDABLES

Fiber, Serving Size

Grados 5-6

Noticias de Nutrición y Más Para su Familia



Queridos padres,

Su hijo/a ha estado aprendiendo sobre la fibra en los alimentos y cómo ayuda a nuestro cuerpo a trabajar mejor. La fibra en los alimentos se encuentra en alimentos que vienen de las plantas (frutas, vegetales y productos en grano).

Le daremos algunos ejemplos de fuentes excelentes y de buenas fuentes y algunos productos que no contienen ninguna fibra.

Fuentes Excelentes

5 o más gramos por porción

Frijoles secos y guisantes
Trigo completo
Salvado de trigo completo

Buena Fuente

2.5-4.9 gramos por porción

Albaricoques secos
Banana mediana
Manzana mediana con cáscara
Avena
Papa horneada con cáscara

Cero fibra

0 gramos por ración

Jugo de manzana
Leche
Margarina
Cola or Soda
Huevos
Pollo
Cerdo/res
Pescado
Queso

Fibra en tu comida

La fibra es una parte importante en nuestra dieta. Nos ayuda a mantener nuestro sistema digestivo saludable. La fibra se encuentra sólo en alimentos que provienen de las plantas como las frutas, vegetales y granos. Las carnes y productos lácteos o de la leche como la leche, queso y yogurt no contienen fibra.

Hay dos formas de fibra en los alimentos, la soluble y la no soluble. La fibra soluble forma una especie de gelatina cuando se mezcla con líquido. Esta ayuda a controlar los niveles de colesterol en la sangre y los niveles de azúcar. Buenas fuentes de fibra soluble lo son la avena, guisantes frijoles, manzanas y naranjas.

La fibra insoluble a veces se le conoce como "forraje". Esta fibra ayuda al cuerpo a expulsar los desechos. Ayuda a limpiar el sistema digestivo. Buenas fuentes de la fibra no soluble lo son alimentos de trigo completo, coliflor, habichuelas tiernas o ejote y la cáscara de frutas y vegetales de raíces.

Algunos alimentos que son altos en fibra tienen una textura más áspera. Otros son más "espesos" que los alimentos que tienen menos fibra. Un ejemplo sería la banana. Tiene una textura lisa, suave, pero con una consistencia espesa. Los alimentos que son altos en fibra también absorben agua, lo que ayuda a mantener sintiéndose con el estómago lleno, así que, no va a comer demás.



Padres e hijos,

La fibra hace que el sistema digestivo funcione mejor. Traten de seleccionar alimentos altos en fibra tanto como sea posible. Si ustedes son como la mayoría de los niños y adultos, sus comidas y meriendas diarias están cortas en fibra. ¿Cuántas cantidad de fibra necesitan? Esto depende de su edad y género o sexo, pero trate de consumir al menos de 25 a 30 gramos de fibra al día. La fibra proviene únicamente de las plantas como fuente de alimento: productos de grano entero, vegetales, frutas, nueces, semillas y legumbres. Recuerden comer una variedad de alimentos y beber mucha agua.

Niñas, circulen los alimentos que contienen 25 gramos de fibra.

Niños, circulen los alimentos que contienen 30 gramos de fibra.



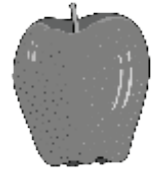
1 banana mediana
3.1 gramos



1 media papa horneada
4.6 gramos



$\frac{1}{2}$ taza de frijoles o habichuelas pintas
7.4 gramos



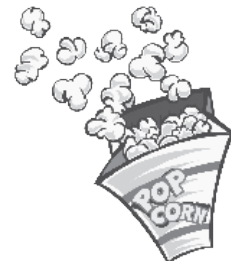
1 manzana mediana
3.7 gramos



$\frac{1}{2}$ taza de avena cocida
2 gramos



1 taza de fresas
3.4 gramos



3 tazas de popcorn o
palomitas de maíz
3.5 gramos



1 naranja mediana
3 gramos



2 rodajas de tostadas o
pan de trigo grano entero
3.8 gramos



$\frac{1}{2}$ taza de habichuelas
tiernas o ejote cocido
2 gramos



1 mediana zanahoria
2.2 gramos



In accordance with Federal law and US Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC, 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your local SRS office or call (800)221-5689.