



Fiber

What is Fiber?

Dietary fiber is a form of carbohydrate found in plants that cannot be digested by humans. All plants contain fiber, including fruits, vegetables, grains, and legumes.

Why Follow a High-Fiber Diet?

A high-fiber diet is often recommended to prevent and treat constipation, hemorrhoids, diverticulosis, and irritable bowel syndrome. Eating a high-fiber diet can also help improve your cholesterol levels, lower your risk of coronary heart disease, reduce your risk of type 2 diabetes, and lower your weight.

How Much Fiber Should I Eat?

A high-fiber diet should contain **20-35 grams** of fiber a day.

Digestion of Fiber

To avoid the side effects of sudden increases in dietary fiber (eg, gas, cramping, bloating, and diarrhea), increase fiber gradually and be sure to drink plenty of fluids every day.

Tips for Increasing Fiber Intake

- Whenever possible, choose whole grains over refined grains (eg, brown rice instead of white rice, whole-wheat bread instead of white bread).
- Include a variety of grains in your diet, such as wheat, rye, barley, oats, quinoa, and bulgur.
- Eat more vegetarian-based meals.
- Choose high-fiber snacks, such as fruits, popcorn, whole-grain crackers, and nuts.
- Make whole-grain cereal or whole-grain toast part of your daily breakfast regime.
- When eating out, whether ordering a sandwich or dinner, ask for extra vegetables.



Fibra

¿Qué es la Fibra?

La fibra dietética es una forma de carbohidratos que se encuentra en plantas que los humanos no pueden digerir. Todas las plantas contienen fibra, incluyendo las frutas, verduras, granos, y legumbres.

¿Por Qué Seguir una Dieta Alta en Fibra?

Con frecuencia se recomienda una dieta alta en fibra para prevenir y tratar el estreñimiento, hemorroides, diverticulosis, y síndrome del intestino irritable. Consumir una dieta alta en fibra también puede ayudar a mejorar sus niveles de colesterol, reducir su riesgo de enfermedad cardíaca coronaria, reducir su riesgo de diabetes tipo 2, y ayudar con la pérdida de peso.

¿Cuánta Fibra Debería Comer?

Una dieta alta en fibra debería contener entre **20 y 35 gramos** de fibra al día.

Digestión de la Fibra

Para evitar los efectos secundarios de incrementos repentinos en la fibra dietética (gases, calambres, distensión y diarrea) incremente gradualmente la fibra y asegúrese de beber abundantes líquidos todos los días.

Consejos para Incrementar el Consumo de Fibra

- Cuando sea posible, elija granos enteros sobre los granos refinados (ej., arroz integral en lugar de arroz blanco, pan de trigo entero en lugar de pan blanco).
- Consuma más alimentos a base de verduras.
- Elija bocadillos altos en fibra, como frutas, palomitas de maíz, galletas integrales, y nueces.
- Incluya el cereal integral o el pan tostado integral como parte de su régimen diario de desayuno.
- Cuando coma afuera, ya sea que ordene un sándwich o una cena completa, pida verduras adicionales.