



## Alimentos ricos en fibra

### ¿Qué es la fibra?

La fibra alimentaria es la parte de la planta que no se digiere ni se absorbe en el intestino. Los alimentos con alto contenido de fibra le agregan volumen al bolo alimenticio, dan forma al excremento y facilitan la expulsión durante la evacuación intestinal. El objetivo es que el excremento de su niño sea blando y con forma.

### ¿Cuánta fibra necesita mi niño?

La cantidad total de fibra que su niño necesita depende de la edad y el sexo.

Edad	Cantidad de fibra al día
1-3 años	19 gramos
4-8 años	25 gramos
Niños 9-13 años	31 gramos
Niñas 9-13 años	26 gramos
Niños 14-18 años	38 gramos
Niñas 14-18 años	29 gramos

Algunas veces, los niños requieren cantidades diferentes de fibra alimentaria. Se dará cuenta que la cantidad de fibra que su niño consume es la correcta cuando sus evacuaciones sean blandas y con forma definida. Aumente lentamente la fibra en la dieta de su niño, su cuerpo se acostumbrará más fácilmente.

Si su niño tiene gases, se hincha, el excremento es demasiado blando o tiene dolor abdominal, puede ser señal de exceso de fibra. Si le preocupa, consulte con el médico o nutriólogo de su niño.

### ¿Y los líquidos?

Al agregar fibra a la dieta es importante tomar una buena cantidad de líquido. La fibra absorbe agua, lo que ayuda a ablandar el excremento. Consulte con el médico o el nutriólogo de su niño qué cantidad debe consumir al día. Recomendamos sorbos de líquido durante todo el día. Su niño también puede consumir líquido de otra forma como la sopa y el melón. Pruebe con jugos de fruta congelados, paletas heladas, pudín con fruta, yogur, malteadas (*milkshakes*), batidos (*smoothies*) o gelatina con fruta y melón. Puede usar vasos o popotes especiales o agregar un poco de agua con gas para que tenga burbujas y sea un poco más divertido.

## Alimentos ricos en fibra

Encontramos fibra en las verduras, las frutas, el salvado (bran) y en los granos integrales (whole grains). En la siguiente lista encontrará algunas ideas para agregar fibra a la alimentación de su niño. Fijese en la información de las etiquetas para saber realmente cuántos gramos de fibra dietética contiene el producto en cada porción.

---

## Alimentos ricos en fibra

---

### Granos, cereales y pastas

Panes y galletas de harina de trigo integral y de granos varios.

Tortillas de harina integral

Pan de maíz Pan 100% de harina integral

Pan de trigo partido (*cracked wheat*)

Galletas de harina integral

Galletas de centeno

Arroz integral

Palomitas de maíz

Quínoa

Cereales con 3 o 4 gramos de fibra por porción

#### Otros cereales:

Fiber One

Salvado 100% (bran)

Corn Bran Crunch

Salvado de maíz

Cereal Cracklin' Oat Bran

Cereal Fruit 'n Fibre

Cereal tipo granola

Trigo triturado

Raisin Nut Bran

Raisin Bran

Grape Nuts

Kashi

All Bran

### Harinas

El salvado de trigo, es la harina sin procesar

Harina de salvado

La harina de maíz, "*stoneground*" o molida en piedra.

Harina 100% integra

100% de centeno

Salvado de avena

Avena arrollada

Avena

### Verduras

Lechuga

Apio

Col o repollo rallado

Tomates

Espinacas

Zanahorias

Chícharos, guisantes, o arvejas (peas)

Maíz, elote o choclo

Brócoli

Camotes o papas al horno y sin pelar

Coles de Bruselas

Ejotes o habichuelas (green beans)

Coliflor

Calabaza

Alcachofa

Betabel, betarraga o remolacha

### Legumbres, frutos secos (almendras, cacahuates, nueces, etc.) y semillas

Frijoles o lentejas (secas o en lata)

Chícharos partidos (Split peas)

Almendras

Pistachos

Nueces pecanas

Semillas de girasol

Semillas de chía

Semillas de lino o linaza

### Frutas

Higos secos

Dátiles secos

Pasas

Ciruelas secas (prunes)

Cerezas

Naranjas

Jugos con pulpa

Melón cantalupo

Uvas

Peras

Ciruelas

Fresas y otros frutos del bosque (berries)

Duraznos

Pasas de uva

Melones

Plátanos

Manzana con cáscara

Jugo de ciruela

Chabacano, albaricoque o damasco (apricot)

Coco

Piña

Aguacate

# Maneras fáciles de agregar fibra a la comida

## Ideas para cocinar y hornear

- Pruebe con granos enteros como el arroz integral, el trigo bulgur, la pasta de cebada y de trigo integral. Prepárelos en sopas, guisos o cazuelas (casserole), etc.
- Utilice frijoles secos, chícharos y lentejas en los platillos principales, sopas y ensaladas
- Prepare sopas de chícharos secos y cebada con muchas verduras.
- Para el postre haga galletas, pasteles, pays (pies) y barras con frutas secas, avena o avena arrollada.
- Compre un libro de cocina con recetas de granos integrales o ricas en fibra.

## Bocadillos y almuerzos (mediodía)

- Utilice panes ricos y con mucha fibra para hacer sándwiches.
- Corte trozos de verduras crudas para servir como botanas o bocadillos. ¡No olvide la salsa (dip)!
- Pruebe las cáscaras de papas (potato skins) y el camote, al horno o fritos.
- Para bocadillos, use galletas de trigo integral o de salvado. Úntelos mantequilla de maní, mermelada, miel o crema para pasteles tipo frosting para darles más sabor.
- Sirva las frutas enteras en lugar del jugo.

## El salvado

- Harina de salvado: en las recetas, reemplace hasta la mitad de la harina blanca o de trigo con harina de salvado.
  - Salvado de trigo sin procesar: comience con media cucharadita de salvado de trigo sin procesar por porción. Trate de agregárselo a los alimentos húmedos como el cereal cocido, guisos o casseroles, sopas espesas o batidos tipo smoothies.
  - El cereal de salvado All Bran se puede dejar remojando en leche dentro del refrigerador para agregárselo al puré de manzana, a otras frutas y al yogur.
  - Recubra la carne con harina de salvado para hornearla o freírla.
  - Haga pancakes reemplazando hasta la mitad de la harina con salvado de trigo sin procesar.
  - Mezcle una cucharada de salvado de trigo sin procesar con huevo y leche. Moje rebanadas de pan integral en la mezcla y fríalas u hornéelas para hacer tostadas a la francesa (french toasts).
  - Agregue hasta la mitad de salvado en la mezcla para preparar masas para quiche, pays y postres como apple crisp y pasteles de fruta (fruit pies).
  - Agregue hasta  $\frac{3}{4}$  de taza de cereal 100% de salvado a cada libra de carne de res molida (u otra carne) para hacer pan de carne (meat loaf), albóndigas y hamburguesas. Aumente en dos o más cucharadas los ingredientes líquidos para ablandar el cereal durante dos minutos antes de agregarlo a la carne molida.
  - ¡Sea creativa y comience con cantidades pequeñas! Demasiado salvado hará que la comida salga seca y se deshaga fácilmente; además, el sabor del salvado puede ser demasiado fuerte.
-

### Ideas para botanas saludables con mucha fibra:

Verduras y humus

Galletas de avena, pasas y frutas

Granola con fruta y yogur

Cereal integral con leche

Galletas de trigo integral con mantequilla de cacahuete

Apio relleno con mantequilla de Cacahuete

Pan de calabacín (zucchini) y fruta

Sopa de cebada y verduras

Ensalada de frijoles

Palomitas de maíz con queso parmesano

Trail mix

Chili con pan de maíz (cornbread)

Barras de cereal integral o barras de cereal con fruta

Batidos (smoothies) de fruta y/o verdura con linaza hecho en casa

Totopos (tortilla chips) con guacamole

Tortilla de harina integral con mantequilla de cacahuete, puré de manzana y plátano

### Receta para postre de manzana apple crisp con mucha fibra:

Ingredientes:

3 manzanas grandes, sin pelar y sin semillas, cortada en rodajas finas

¼ taza de pasas (opcional)

½ taza de azúcar

1 cucharadita de canela

¼ taza de harina blanca (all-purpose)

¾ taza de avena (regular o quick oats)

½ taza de nueces (opcional)

3 cucharadas de mantequilla derretida,

Instrucciones:

1. En un recipiente grande, ponga las manzanas, las pasas, el azúcar, la canela y 1 cucharada de harina. Mezcle bien para cubrir las manzanas con los ingredientes secos. Vierta la mezcla en una bandeja para hornear engrasada.
  2. En el mismo recipiente combine la harina restante, la avena y las nueces. Añada la mantequilla derretida y mezcle bien todo (debe quedar grumosa). Espolvoree la mezcla sobre la mezcla con fruta.
  3. Hornear en horno precalentado a 375 grados por 40 minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Dejar reposar 10 minutos antes de servir. Salen 8 porciones con 3 gramos de fibra por porción.
-