

# more fiber for all

## Did you know?

Most kids get only half of the 18 grams of fiber they need daily.

- Fiber keeps us regular and helps with digestion. Increase fiber intake slowly to lessen any discomfort.
- Fiber helps you feel full. People who eat more fiber tend to have a healthier body weight.
- Fiber makes sense for heart health. Soluble fiber—from oats, barley and fruits—can help lower cholesterol when eaten as part of a heart healthy diet.
- Here's how to boost fiber intake:
  - Add vegetables to soups, stews, and casseroles.
  - Put fruits in cereal, yogurt, smoothies and baked items.
  - Serve legumes such as kidney beans, peas and lentils at meals. Just  $\frac{1}{2}$  cup can give you 25% of the daily fiber needs.
  - When searching for foods with fiber choose foods with at least 10% to 20% Daily Value of fiber for a good or excellent fiber source.

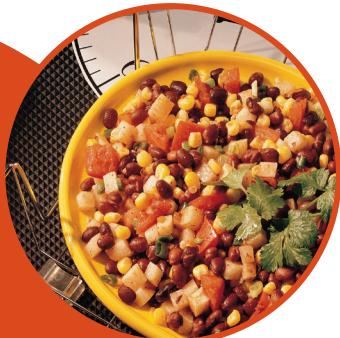
nutrition  
facts



## Fiber Boosting Foods

<b>Whole Grains</b> (cereals, breads, tortillas, brown rice)	<b>Fruits</b> (fresh, frozen, canned)
<b>Vegetables</b> (fresh, frozen, canned)	<b>Nuts &amp; Seeds</b>
<b>Legumes</b> (dry beans and peas)	<b>Popcorn</b> (low fat)

For  
**Colorful Black  
Bean Salad**  
and hundreds of other  
recipes, go to  
[BettyCrocker.com](http://BettyCrocker.com)



 bell institute  
OF HEALTH AND NUTRITION  
GENERAL MILLS

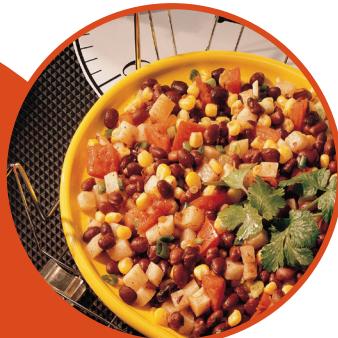
# más fibra para todos

## ¿Sabías esto?

La mayoría de los niños consumen sólo la mitad de los 18 gramos de fibra que necesitan al día.

- La fibra nos ayuda a conservar la regularidad y ayuda con la digestión. Aumenta el consumo de fibra lentamente para disminuir cualquier incomodidad.
- La fibra te ayuda a sentirte llena. Las personas que consumen más fibra suelen tener un peso corporal más saludable.
- La fibra es buena para la salud del corazón. La fibra soluble (de la avena, la cebada y las frutas) puede ayudar a reducir el colesterol cuando se come como parte de una dieta saludable para el corazón.
- Haz esto para aumentar el consumo de fibra:
  - Agrega verduras a las sopas, estofados y guisados.
  - Pon frutas en los cereales, yogur, smoothies y alimentos horneados.
  - Sirve legumbres como frijoles, chícharos y lentejas en las comidas. Tan sólo  $\frac{1}{2}$  taza te puede dar el 25% de las necesidades diarias de fibra.
  - Al buscar alimentos con fibra escoge alimentos con al menos un 10% a 20% del valor diario de fibra, para tener una fuente de fibra buena o excelente.

Para  
**la Ensalada colorida  
de frijoles negros**  
y muchas más, visita  
[BettyCrocker.com](http://BettyCrocker.com)



datos de  
nutrición

### Alimentos que aumentan la fibra

**Granos integrales**  
(cereales, panes, tortillas, arroz integral)

**Frutas**  
(frescas, congeladas, enlatadas)

**Verduras**  
(frescas, congeladas, enlatadas)

**Nueces y semillas**

**Legumbres**  
(frijoles secos y chícharos)

**Palomitas de maíz**  
(bajas en grasa)



**bell institute**  
OF HEALTH AND NUTRITION  
GENERAL MILLS