

more fiber for all

nutrition
facts

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 ½ 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.



Fiber Boosting Foods

Whole Grains
(cereals, breads, tortillas, brown rice)

Fruits
(fresh, frozen, canned)

Vegetables
(fresh, frozen, canned)

Nuts & Seeds

Legumes
(dry beans and peas)

Popcorn
(low fat)

For
**Colorful Black
Bean Salad**
and hundreds of other
recipes, go to
BettyCrocker.com



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS

más fibra para todos

datos de
nutrición

¿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 ½ 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.



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)

Para
la **Ensalada colorida
de frijoles negros**
y muchas más, visita
BettyCrocker.com



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS