

# Almuerzo en la Biblioteca

## CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," [kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html](http://kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html). Para más consejos, visitar [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org) [okidshealth.org](http://okidshealth.org).

### Fibra

#### ¿Qué es la fibra?

La fibra son aquellos hidratos de carbono que nuestros cuerpos no pueden digerir (o descomponer). Se encuentra en los alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, hortalizas, cereales y legumbres. La fibra puede ser soluble o insoluble. *La fibra soluble* se disuelve en agua. Ayuda a bajar el colesterol y a mejorar el control del azúcar en sangre. *La fibra insoluble* no se disuelve en agua. Favorece el tránsito intestinal y nos protege del estreñimiento. Ambos tipos de fibra son partes importantes de una dieta saludable.

#### ¿Cuáles son las ventajas de la fibra?

Una dieta de alto contenido en fibra: ayuda a prevenir o a aliviar el estreñimiento, aumenta la sensación de saciedad, lo que puede ayudar a controlar el peso, baja el colesterol, ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas y la diabetes, puede reducir las probabilidades de desarrollar algunos tipos de cáncer

#### Fuentes de fibra

Entre los alimentos ricos en fibra, se incluyen los siguientes: cereales integrales, como el pan de trigo, integral al 100%, el arroz y la avena integrales, legumbres, como las alubias, los guisantes, las habas de soja, las lentejas..., frutas, verduras y hortalizas, frutos secos y semillas. Es mejor que los niños obtengan la fibra directamente de los alimentos que tomarla en forma de pastillas o de otros suplementos. Los alimentos contienen nutrientes y vitaminas que son importantes para la salud. Si el médico le recomienda a su hijo tomar un suplemento de fibra, déselo siguiendo sus indicaciones.

#### Incorporar la fibra a la dieta de su familia

Aquí encontrará algunas maneras de incorporar más alimentos ricos en fibras a la dieta de su familia: Lea las etiquetas alimentarias, para saber cuánta fibra contienen los alimentos. Escoja alimentos que contengan 3 gramos de fibra o más., Elija cereales integrales en vez de cereales refinados. Por ejemplo, pruebe el arroz integral y la pasta integral, en vez del arroz blanco y la pasta refinada., Opte por la fruta entera, en lugar de por los jugos de frutas, Incluya frutas y verduras en todas las comidas. Tenga como objetivo incluir 5 o más raciones de fruta y verdura en la dieta diaria. *Para añadir más fibra a las comidas y los tentempiés:* Cubra el yogur, los cereales para el desayuno o la avena con fruta o frutos secos, Introduzca en los bocadillos verduras y hortalizas, como la lechuga, el tomate o el aguacate, Añada legumbres a las sopas y a las ensaladas, Añada salvado a los alimentos que tenga que hornear, Elija palomitas de maíz, galletas saladas (crackers), fruta, verduras u hortalizas como tentempiés saludables.



Kern County Library   
 661.868.0701   
 [info@kernlibrary.org](mailto:info@kernlibrary.org)   
 [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org)  
 @KernCountyLibrary   
 @KernCountyLibrary   
 @KernCntyLibrary   
 @KernCountyLibrary

# Almuerzo en la Biblioteca

## CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," [kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html](http://kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html). Para más consejos, visitar [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org) [okidshealth.org](http://okidshealth.org).

### Fibra

#### ¿Qué es la fibra?

La fibra son aquellos hidratos de carbono que nuestros cuerpos no pueden digerir (o descomponer). Se encuentra en los alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, hortalizas, cereales y legumbres. La fibra puede ser soluble o insoluble. *La fibra soluble* se disuelve en agua. Ayuda a bajar el colesterol y a mejorar el control del azúcar en sangre. *La fibra insoluble* no se disuelve en agua. Favorece el tránsito intestinal y nos protege del estreñimiento. Ambos tipos de fibra son partes importantes de una dieta saludable.

#### ¿Cuáles son las ventajas de la fibra?

Una dieta de alto contenido en fibra: ayuda a prevenir o a aliviar el estreñimiento, aumenta la sensación de saciedad, lo que puede ayudar a controlar el peso, baja el colesterol, ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas y la diabetes, puede reducir las probabilidades de desarrollar algunos tipos de cáncer

#### Fuentes de fibra

Entre los alimentos ricos en fibra, se incluyen los siguientes: cereales integrales, como el pan de trigo, integral al 100%, el arroz y la avena integrales, legumbres, como las alubias, los guisantes, las habas de soja, las lentejas..., frutas, verduras y hortalizas, frutos secos y semillas. Es mejor que los niños obtengan la fibra directamente de los alimentos que tomarla en forma de pastillas o de otros suplementos. Los alimentos contienen nutrientes y vitaminas que son importantes para la salud. Si el médico le recomienda a su hijo tomar un suplemento de fibra, déselo siguiendo sus indicaciones.

#### Incorporar la fibra a la dieta de su familia

Aquí encontrará algunas maneras de incorporar más alimentos ricos en fibras a la dieta de su familia: Lea las etiquetas alimentarias, para saber cuánta fibra contienen los alimentos. Escoja alimentos que contengan 3 gramos de fibra o más., Elija cereales integrales en vez de cereales refinados. Por ejemplo, pruebe el arroz integral y la pasta integral, en vez del arroz blanco y la pasta refinada., Opte por la fruta entera, en lugar de por los jugos de frutas, Incluya frutas y verduras en todas las comidas. Tenga como objetivo incluir 5 o más raciones de fruta y verdura en la dieta diaria. *Para añadir más fibra a las comidas y los tentempiés:* Cubra el yogur, los cereales para el desayuno o la avena con fruta o frutos secos, Introduzca en los bocadillos verduras y hortalizas, como la lechuga, el tomate o el aguacate, Añada legumbres a las sopas y a las ensaladas, Añada salvado a los alimentos que tenga que hornear, Elija palomitas de maíz, galletas saladas (crackers), fruta, verduras u hortalizas como tentempiés saludables.



Kern County Library   
 661.868.0701   
 [info@kernlibrary.org](mailto:info@kernlibrary.org)   
 [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org)  
 @KernCountyLibrary   
 @KernCountyLibrary   
 @KernCntyLibrary   
 @KernCountyLibrary