

CONTENIDO DE FIBRA DE ALIMENTOS COMUNES

Comer alimentos que son altos en fibra tiene muchos beneficios para la salud. La fibra ayuda a mantener el tracto intestinal en buen estado de funcionamiento por ayudar a prevenir el estreñimiento y la diarrea. La fibra es conocida como "**EL GRAN IGUALDOR**" por esta razón. La fibra calma los malestares del síndrome del intestino irritable y pueden reducir el riesgo de cáncer de colon. La fibra ayuda a controlar la glucemia y puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. El gobierno de Estados Unidos ha lanzado una campaña "5 al Día" para alentar los estadounidenses a consumir al menos cinco porciones al día de frutas y / o verduras para aumentar la fibra en su dieta.

Elija un cereal rico en fibra, y hacerlo más atractivo agregando frutas frescas (una buena idea de todas formas) un puñado de nueces, o incluso una pizca de azúcar. O pruebe un cereal más dulce de sabor. Revise su tienda de comestibles para las sabrosas marcas de grano entero que hemos enumerado a continuación. Adelgazar cereales: Si encuentra copos de salvado demasiado aburrido, pruebe uno de estos altos en fibra en la boca que quieren agradar en su lugar. Lo ideal sería que su cereal debe contener al menos 7 g de fibra por porción.

***10-15mg Fibra diariamente**

***Colace** - Docusate Sodium 100mg diariamente

***Miralax** – Si no defecas en 1-2 días

***Dulcolax** – Si no defecas en 3-4 días

***Hemorroides** – baños de asiento, Hidrocortisona Crema, Preparación H/Supositorios

SU META: POR LO MENOS 25 GRAMOS DE FIBRA CADA DIA

Artículo de Alimentos	Porciones	Fibra	Azúcar	Carbohidratos
<u>Cereals</u>				
All Bran Buds	1/3 taza	13	6	24
Cheerios	1 1/4 taza	2.5	1	22
Corn Flakes	1 taza	0.5	1	24
Crema de trigo (regular, sin cocinar)	2 1/2 cda	1.1	0	25
Fiber One****	1/2 taza	14	0	24
Simply Fiber****	1 taza	14	0	31
40% Bran Flakes	2/3 taza	4.3	6	24
Tuercas de Uva	1/4 taza	2.8	3	23
Avena, sin cocinar	1/3 taza	2.7	0	18
Product 19	1 taza	1.2	4	25
Puffed Rice	1 taza	1.2	0	13
Quaker Oat Squares	1/2 taza	2.2	0	21
Raisin Bran	3/4 taza	4 a 8	18	47
Rice Krispies	1 taza	0.3	3	29
Trigo Triturado	2/3 taza	3.5 a 6	0	32
Trigo Triturado y Bran	1 1/4 taza	8	0	47
Total, El Trigo Integral	1 taza	2.6	5	24
Wheaties	2/3 taza	2.3	4	24
<u>Arroz y pastas</u>				
Macarrones, blanco, sin cocinar	1/2 taza	0.7	0	40
Macarrones, trigo, cocido	1/2 taza	4	0	37
Palomitas de maíz, metió	3 tazas	2	tr	16
Arroz blanco, cocido	1/3 taza	0,5	0	15
Arroz, salvaje, cocinado	1/3 taza	0,4	2	11
<u>Pan y Galletas</u>				
Rosquilla	1/2 Rosquilla	0.7	0	19
Pan, Bran	1 rebanada	3	1	9
Francés	1 rebanada	0.9	2	12
Siete ligero Grano	1 rebanada	3	1	7
Centeno	1 rebanada	2	0	16

Asociados Gastroenterología of SW Florida, PA
4790 Barkely Cir. Edificio. A
Ft. Myers, Fl. 33907

Artículo de Alimentos	Porciones	Fibra	Azúcar	Carbohidratos
Blanco	1 rebanada	2	0	16
Trigo entero	1 rebanada	2	2	11
Galletas Graham	2 todo	1,4	8	25
Wheat Thins	6 Crackers	2.2	3	21
<u>Frutas</u>				
Manzana de color rojo con piel	1 pequeño	2.8	0	21
Puré de manzana, endulzado	1/2 taza	2	0	25
Plátanos, fresco	1/2 taza	2	0	27
Arándanos, fresco	1/2 pequeños	4	8	12
Higos, secos	3/4 taza	3	0	24
Cóctel de frutas, enlatados	2 tazas	1	23	24
Pomelo, fresco	1/2 taza	1.6	0	10
Uvas, rojo fresca con piel	1/2 media	0,4	0	9
Melón, melón cortado en cubos	1 taza	1.1	0	13
Naranja, fresca	1 pequeña	2.9	0	13
Pera, fresca con piel	1/2 grande	4	0	25
Ciruelas pasas	3 medio	1,7	0	21
Las pasas	1 cucharada	1	0	7
Frambuesas, fresco	1 taza	3.3	0	14
Fresas, fresco	1 1/4 taza	4	0	10
Sandía	1 taza	1	0	11
<u>Verduras</u>				
Brócoli, cocidos	1/2 taza	2	2	7
Coles de Bruselas, cocidos	1/2 taza	3.8	0	7
Col, cocidos	2/3 taza	3	0	3
Zanahorias, fresco	1 (7 1/2 "de largo)	2.3	0	7
Coliflor, cocida	1/2 taza	1	0	3
Maíz en la mazorca	1 oído medio	5	0	24
Pepinos, frescos	1 taza	0.5	0	38
Judías verdes, en lata	1/2 taza	2	0	3
Lechuga, Témpano	1 taza	0.5	0	tr
Guisantes, verdes, en lata	1/2 taza	4	6	11
Patata, dulce, fresco	1/3 de taza	2,7	0	28
Patata, Idaho	1 pequeño	4.2	0	27
<u>Legumbres</u>				
Guisantes de ojo negro, en lata	1/2 taza	4.7	0	18
Judías, secos, cocidos	1/2 taza	6.9	1	16
Garbanzos, secos, cocidos	1/2 taza	8	0	8
Frijoles, cocidos	1/2 taza	6.9	0	20
Lentejas, secos, cocidos	1/2 taza	5.2	0	16
Frijoles blancos, secos, cocidos	1/2 taza	6.5	tr	19
Frijoles Pintos, cocidos	1/2 taza	9.4	1	20
Habichuelas Blancas en lata	1/2 taza	7.2	0	20
<u>Nueces y semillas</u>				
Almendras	6 conjunto	0.6	0	1
Avellanas	1 cucharada	0.5	0	1
Mantequilla de maní, suave	1 cucharada	1	0	3,5
Cacahuetes, asaron	10 grandes	0.6	0	1
Semillas de girasol	1 cucharada	0.5	0	10
Nueces	2 todo	0.3	0	2

Asociados de Gastroenterología S. W. Florida, PA cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.